СЛУЧАЕВ, КОГДА НЕ СТОИТ ШУТИТЬ С ДЕВУШКОЙ

СТР. 104

ИЮЛЬ
2012

Men's Health

142 МЕТРА В БЕЗДНУ

ОРИДАЙВЕР
ЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ
ДЕТ НА РЕКОРД

ФИТНЕС

ТРЕНЕР НЕ НУЖЕН

ПРАЖНЕНИЯ, В КОТОРЫХ
ЕВОЗМОЖНО ОШИБИТЬСЯ

НЕ ВРЕМЯ БДЕТЬ

Ы НАУЧИМ ТЕБЯ СПАТЬ

КАКИМ БУДЕТ ТВОЙ АВТОМОБИЛЬ В 2020 ГОДУ

МАСКЕ РАД!

16 СУПЕРГЕРОЕВ ДАЮТ ТЕБЕ СИЛУ

КАК СДЕЛАТЬ ОВОЩИ МЯСОМ

СЫГРАЙ В ЯЩИК

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТВ

MHealth.ru

12007
4 606895 000406

ИЮЛЬ | 2012

Тренировка со спиногрузом
86

На обложке

142 АЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ
Нырнув на стр. 142, ты узнаешь, как нырять на 142 метра

94 МАСКЕ РАД
Супергерои научат тебя побеждать себя

116 КАК СДЕЛАТЬ ОВОЩИ МЯСОМ
Новый способ полюбить полезное

78 СЫГРАЙ В ЯЩИК
Ты попал... в телевизор

ФИТНЕС

156 ХВАТИТ С ТОБОЙ НЯНЧИТЬСЯ
Тренировка без шанса на ошибку

110 НЕ ВРЕМЯ БДЕТЬ
Уроки сна от профессионалов

176 МАШИНА ТВОЕГО БУДУЩЕГО
Как изменятся автомобили в ближайшие 18 лет

104 ДОЛЯ ШУТКИ
8 случаев, когда гусарам лучше промолчать

82 КУДА ОНА ХОЧЕТ ЭТИМ ЛЕТОМ

72
ДИСК — ДЕЛО БЛАГОРОДНОЕ

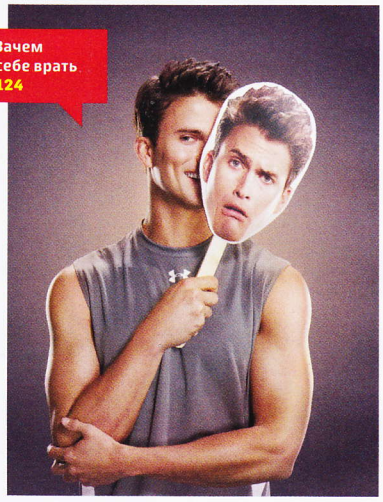
Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
72 ПОСТАВЬ НА ТАРЕЛКУ
Как играть в фрисби во дворе

ПРОПИТАНИЕ
76 СДЕЛАЙ V
Побеждаем плохие привычки в еде

СЕКС
82 ЛЕТНЯЯ ПРАКТИКА
На какие эксперименты готовы девушки, когда жарко

86 КАК ДЕТЕЙ КИДАТЬ
Тренируйся с помощью потомков



Зачем себе врать 124

Элементарно
Склад бесценной информации

48 ПРОКАЧАЙ СВОЮ МАЛЫШКУ
Как секс делает женщин лучше

56 ПОПОЛНИ БАЛАНС
Супертрюки на индоборде

54 ЯЙБУРГЕР
Новый завтрак из яиц

58 ТРЕЗВЫЙ ПОДХОД
Ты узнаешь, как быстро прийти в себя, когда нужно

62 ЗЕМЛЯНЕ И ВОЗДУХ
Вреден ли кондиционер в жару?

И еще 12 энергичных заметок

Жаркое подобие мяса 116

В номере

ЗНАНИЕ
124 ОБМАНИ СЕБЯ
Почему иногда неправда куда полезнее правды

ЖИЗНЬ
130 ВЫЖИЛ ОТ УМА
Как спастись при катастрофе

ПРОФИЛАКТИКА
136 ДОБУДЕТ СВЕТ
Солнце — твоя большая желтая таблетка

ИЮЛЬ | 2012

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

150 КОЛЬЦА, ЦЕПИ, БЛОКИ, ПЕТЛИ
Апгрейд четырех базовых упражнений

F.A.Q.

158 КРУГОВАЯ НАУКА
С тебя сойдет сто жиров

Guide to Style

РЕШЕНИЕ

160 БОЕВЫЕ ЭСПАДРИЛЬИ
Цветные тапки возвращаются в усиленном составе

ТРЕНД

162 ВСЕ ПАРАЛЛЕЛЬНО
Вещи в полоску

ГАРДЕРОБ

164 ШОРТ ВОЗЬМИ!
Брюки превращаются...

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

172 ПОД ПРИКРЫТИЕМ
Защитись от палящего солнца полностью

174 ПОЛЕВЫЕ РАЗЛИЧИЯ
Твой неприродный запах

Железо

СКОРОСТЬ

178 ДВИЖОК GOOGLE
Машины-роботы становятся нормой

180 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

182 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКИ
На что хватит заряда Mitsubishi i-MiEV

184 НЕМЕЦКАЯ ФОРМУЛА
Porsche Boxster в женских руках

110
ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ, КОГДА СПИШЬ

На обложке: **Алексей Молчанов**
Фотограф: **Алексей Трясков**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
38 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
66, 92 И 140 ИМПУЛЬС
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
148 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
186 НОВОСТИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

Блоги

КАК НЕ ПЕРЕГРЕТЬСЯ
Верные способы отразить солнечный удар
mhealth.ru/blog/grajdanskaya-samooborona/

ОДЕЖДА ДЛЯ ЛЕТА
Наши модельеры обновляют твой гардероб
mhealth.ru/blog/ egarderob/

СЕКС НА ПЛЯЖЕ
Арина Винтовкина помогает извлечь максимальную пользу из прибрежной полосы
mhealth.ru/blog/ /avintovkina/

Инструкции

КАК ОСТАВАТЬСЯ СВЕЖИМ
Встретив тебя, люди приветливо зажимают носы? Наши советы одолеют жару
mhealth.ru/life/knowledge/

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЭКЗОТИЧЕСКИМ ФРУКТАМ
Что таят в себе заморские плоды и как ими не отравиться
mhealth.ru/diet/ration/

А КВАС Я ПОПРОШУ ОСТАТЬСЯ
Старинная русская газировка своими руками
mhealth.ru/diet/videorecipes/

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА САЙТЕ
Свежие новости:
mhealth.ru/news/
Новое видео:
mhealth.ru/video/
Советы от экспертов:
mhealth.ru/advice/
Интерактивные опросы:
mhealth.ru/

ПОКА МОЗГИ НЕ ПРЕВРАТИЛИСЬ В КИПЯЩИЙ КИСЕЛЬ, СПЕШИ В ПРОХЛАДНУЮ ТЕНЬ НАШЕГО САЙТА. МН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ ЭТО ЛЕТО!

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта Дмитрий Быков, Данила Мельников
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Владимир Васильчиков, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Андрей Каменев, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Наталья Метлух, Евгений Тонконогий
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам Константин Анников
Менеджер по рекламе Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru Виктория Лапа
Ассистент рекламного отдела Анна Бобрус
Креативный директор Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi

Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 247 000 экземпляров.
Продажи цифровых копий журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 000 экземпляров.
Июль 2012 (№165)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 12.06.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

О ЧЕМ ЛУЧШЕ НЕ ШУТИТЬ СО СВОЕЙ ЖЕНЩИНОЙ, ЧТОБЫ ОНА НЕ СТАЛА ЧУЖОЙ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 104. ТОЛЬКО НЕ ПОДУМАЙ, ЧТО МЫ СОВСЕМ ОТГОВАРИВАЕМ ТЕБЯ ОТ ЮМОРА, — СМЕЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО, КАК НАД СОБОЙ, ТАК И НАД ДРУГИМИ. МЫ СПРОСИЛИ ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА, ЧТО В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЗАСТАВИЛО ИХ ГРОМКО И ОТ ДУШИ ПОХОХОТАТЬ.

1

ДМИТРИЙ БЫКОВ

РЕДАКТОР САЙТА МН

Холодным московским вечером я направлялся в клуб. На мне были недавно выстиранные — еще влажные — штаны, которые успели задубеть. Влезая в салон подъехавшего авто, я услышал раздавшийся у себя сзади хруст. Провел рукой по заднице и понял: штаны лопнули, оголив филе. Пробормотав "простите, я кое-что забыл", я вылетел из машины и, прикрывая открытый сквознякам тыл, помчался домой. И только в лифте, скрывшись от посторонних глаз, дал волю сотрясающему стены хохоту.

2

КОНСТАНТИН НИКИФОРОВ

ПСИХИАТР

Как-то президент Обама приезжал в Нью-Йорк, и я, чтобы избежать пробок из-за его передвижений по городу, поехал на работу в метро. Вечером я очень спешил домой. В вагоне увидел надпись "Представьте, что вы опаздываете и сели не на ту линию метро". Я подумал: что за бред! Но через несколько минут осознал, что еду не по своей линии. Сначала очень удивился и даже расстроился, а через минуту меня пробрало.

3

ДМИТРИЙ СИРОТКИН

РЕДАКТОР МН

Мой приятель, будучи в изрядном подпитии, отправился за добавкой в супермаркет, нарядившись в героя фильма "Трансформеры" — в сноубордические ботинки, трусы-шорты жены и косуху сына. Не обнаружив при себе денег, он разбил выбранную бутылку вина о пол и попытался убежать. Скрученный охранником, он, лежа на кафельном полу, раскалотил тяжелыми ботинками несколько плиток. Приехавшие полицейские признались, что видели немало фриков, но такое — впервые. Вот эта история меня очень рассмешила.

4

АЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ

ФРИДАЙВЕР

Последний раз хохотал на недавней вечеринке после соревнования, когда мы с судьями вспоминали спортивные казусы. Например, как чех Михал неожиданно для всех всплыл в месте погружения другого спортсмена, который уже собирался нырнуть в воду. Оказалось, что у Михала оторвался страховочный трос от стартовой веревки, он "улетел" на глубину 80 м, потеряв ласты, и выплывал вслепую.

5

ЕКАТЕРИНА ТАРАСЕНКО

ВРАЧ-СОМНОЛОГ

Меня очень развеселили мои студенты, которые на лекции пытались у меня выведать, занятия каких преподавателей можно прогуливать, а кто такое точно не простит. Они так "деликатно" пытались расколоть меня, что я не выдержала и захохотала, причем явно громче, чем они ожидали. Ребята даже сначала испугались.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ПОЗНАВАЯ МИР

Я ВРОДЕ БЫ МНОГО ЗНАЮ. Когда в России отменили крепостное право, сколько километров от Москвы до Луны, зачем человеку аппендикс — целый ряд бесполезных фактов, которыми можно блеснуть в обществе привлекательной особы и сойти за умного мальчика. И все же каждый номер журнала Men's Health пополняет мою коллекцию. Знал ли ты, что в июле в Москве солнечного света больше (если измерять в часах), чем на Мальдивах? И кто-то еще мне будет рассказывать, что мы — северные медведи.

Или вот еще открытие этого номера — самый массовый советский цветной телевизор "Рубин-714" (выпускался до 1985 года, у многих до сих пор на даче стоит) при диагонали экрана в 61 см весил 60 (!) кг. Из кирпичей его делали, что ли? Всего Московский телезавод "Рубин" произвел около 87 тыс. тонн "семьсот четырнадцатых". Согласись, подходящий пример для того, чтобы оценить, какой путь с тех недавних пор прошла техника.

На стр. 46 мы мимоходом замечаем, что соотношение мужского и женского населения района Челси на Манхэттене (Нью-Йорк) — 1:4. И это тоже повод задуматься. Кажется мне, так сложилось не потому, что в Челси много обувных магазинов. Это дорогой район, следовательно, там обитают одни пенсионеры (да, в Америке — все наоборот). Если совсем конкретно — доживают свой век богатые вдовы. Потому что даже в Америке, с ее культом здорового образа жизни и качеством медицинского обслуживания, женщины живут в среднем на 6 лет дольше мужчин (в России этот разрыв вообще составляет 14 лет). Мы больше работаем, быстрее ездим, а если захлопнули дверь в квартиру — без колебаний и страховки лезем домой через балкон соседа. Такие дела.

Консервированные оливки спасают от изжоги. Дети долго спят, потому что во сне они не отдыхают, а усваивают новый опыт. Уд — это не только мужской половой орган, но и ароматное дерево, произрастающее в Индии. Журнал Men's Health — энциклопедия фактов. Приятного прочтения.

Кирилл Вишнепольский

5 ФАКТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Когда человек засыпает, температура тела слегка понижается. Голова работает как термостат, поддерживая температуру организма на необходимом уровне. Поэтому легче заснуть, если в комнате прохладно, а не натоплено. **Стр. 62**

У здорового человека за 1 час метаболизируется примерно 7-8 г абсолютного алкоголя (150-200 мл светлого пива). **Стр. 58**

Самая удобная позиция на высоте 10 тыс. м: ты сидишь на закрытом унитазе, она — верхом, спиной к тебе. **Стр. 82**

Сотрудник любой частной компании может называться в трудовой книжке кем угодно, хоть Императором Северного полюса. **Стр. 30**

Babushka в английском языке — либо пожилая женщина, либо головной платок, сложенный по диагонали и завязанный под подбородком. **Стр. 194**

ФОТО: DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ФОТО НЕ ТО

УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ, в июньском номере МН в статье "Несокрушимые" на стр. 102 вместо фотографии Игоря Нетто — фото Никиты Симоняна.

ДИМА НАДЕИН

МН: Признаем — напутали. И пусть это не Симонян, а Алексей Парамонов. И пусть фотоагентство IMAGO Sportfotodienst (ФРГ) продало нам эту карточку именно как портрет Игоря Нетто — виноваты все равно мы. Приносим извинения, вот он — настоящий Нетто (крайний справа). А за внимательность — получи, Дима, набор от Gillette, специально выпущенный к Олимпиаде в Лондоне.

Автор письма месяца в августе получит часы Certina DS Podium GMT Chronograph.

ПОСЛЕДНЯЯ ПОМОЩЬ

Когда я прочитал в майском номере заметку о помощи человеку при змеином укусе, мои брови медленно поползли вверх. Все из-за мнения специалиста Пашанова, который не рекомендует отсасывать яд, а советует просто положить укушенного и поить водой. Конечно, лучше разложить пасьянс, пока укушенный валяется и пьет водичку, нежели отсосать из раны хотя бы часть яда. Ведь это ему однозначно поможет! Но Пашанову, который д. м. н., конечно, виднее.

ИГОРЬ

МН: Игорь, конечно, Пашанову виднее. Если, как ты говоришь, отсосать из раны, — пострадавших будет уже два. Яд попадет в микроранки десен отсосавшего, и пиши пропало (а мы не видели ни одного человека, у которого десны были бы в идеальном состоянии).

ГЕРОИЧЕСКИЙ ЭПОС

В июньском номере вы написали о настоящем герое — Шаварше Карапетяне, лишний раз доказав, что МН — это истинно мужской журнал, помогающий всем парням и мальчикам стать настоящими мужчинами. Но почему же вы так мало пишете о людях, рискующих своей жизнью ради спасения чужих? Они этого не заслужили? Ведь подобные люди — прекрасный пример для всех. Надеюсь, что впредь вы будете больше писать о таких героях, как Шаварш.

ЭДГАР

СУПЕРВАЙЗИНГ МЕРЧАНДАЙЗИНГА

В майском номере вы написали, как нужно выставлять товары в супермаркете, чтобы люди их покупали. В моем небольшом продуктовом магазинчике дела шли не очень, и я решил попробовать сделать так, как вы советуете. И это сработало: продажи выросли на 18%! Спасибо.

СТАНИСЛАВ, ВЛАДИВОСТОК

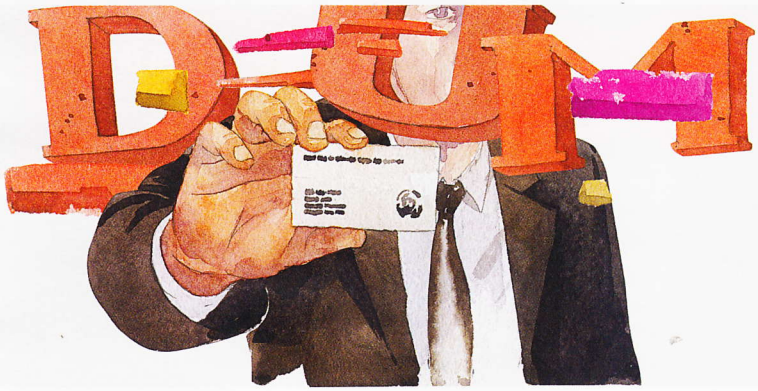
5 ЛЕТ СО СМИРНОВЫМ

Здравствуй, дорогая редакция! Читаю журнал аж с первого выпуска. В качеху хожу 10 лет, половину из которых, можно сказать, с Дмитрием Смирновым. Искренне хочу поблагодарить Диму за его труд! Без его помощи и трудов я бы не изменил свой взгляд на тренинг и сомневаюсь, что был бы в такой великолепной, восхитительной и, хочу особо подчеркнуть слово, — здоровой форме. Спасибо, Дмитрий! Редакция, любите и цените Дмитрия, как я.

АНТОН

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: RIAN



– ЗДРАВСТВУЙТЕ, — приятный женский голос отвлек меня от партии в тетрис, — вас беспокоит компания "Трам-пам-пам-корпорэйшн", меня зовут Аня, я заместитель директора по развитию и социальным проектам отдела финансового и управленческого консалтинга департамента инвестиций и стратегических проектов при Академии...

– Аня, стоп! — закричал я и даже для убедительности застучал ногами о казенный линолеум. — Говорите уже, чего надо-то?

– Дело в том, — продолжила Аня, — что наш директор по развитию и социальным проектам отдела финансового и управленческого консалтинга...

– Стоп! — теперь уже заскулил я. — Напишите-ка вы мне лучше письмо! Некогда мне, тороплюсь. Время — деньги, сами понимаете...

И так каждый день. Поскольку я очень успешный менеджер, то вынужден отвечать на звонки других успешных менеджеров, большинство из которых имеют такие длинные и сложные должности, что я почти никогда их до конца не дослушиваю, а если и дослушиваю, то непременно забываю начало.

Быть может, людям мерещится солидность в переплетении отделов и департаментов? А может, где-то идет негласное соревнование на самую длинную запись в трудовой книжке? И ладно, если это "оператор клининговой службы" — понятно, что уборщик, а вот "менеджер по инновациям в проектном управлении" — это кто?

Я вот вечно работал на каких-то приземленных должностях: скотник, барыга, корреспондент, редактор, младший преподаватель. Только однажды, когда в компании меняли форму собственности и всех перевели в категорию "и.о.", я стал исполняющим обязанности исполняющего обязанности редактора. Но это не звучало солидно. Напротив, собеседники полагали, что я пьян или заговариваюсь.

А вокруг меня начальники отделов, что числились при управлениях, что значились при департаментах, что входили в отделения, филиалы и еще бог знает куда. И вот я тоже придумал себе заковыристую должность. Напечатал на своих визитках "dum-менеджер" и стал наблюдать, как быстро раскроется тайна несуществующей профессии.

Dum — это дум, "до фига умная мысль", так мы в узком кругу называли очевидные вещи, банальности, разнообразную чушь. Dum-менеджер, соответственно, — человек, чушь несущий.

Я раздавал всем визитки, но никто не поинтересовался, что это за таинственная должность. Видимо, в письменном виде она внушала безоговорочное уважение. Тогда я начал проговаривать на встречах:

– Вот моя визитка. Я специалист в сфере дум-менеджмента. Обращайтесь.

– Это нам очень пригодится, — отвечали мои партнеры, — дум-менеджмент — это важно. Пожалуй, важнее, чем ивент.

– Да уж поважнее, — соглашался я.

Или, выступая на конференции перед бородатыми интеллектуалами, я между прочим говорил:

– Уж поверьте, я в дум-менеджменте не первый год, я в нем собаку съел.

– Да-да, верим, — покорно отвечали бородатые интеллектуалы.

Единственное, что их интересовало, — в какой сфере я дум-специалист — в битуби или битуси. Так как я не знал разницы, то говорил, что в голову придет.

Лишь дважды меня спросили, что это вообще такое — "дум-менеджмент". Оба раза я отделался глупой формулировкой вроде "Дизайн. Урбанизм. Маркетинг". И всех этот ответ устроил.

Так мне и не удалось испытать триумфа, не довелось никому рассказать о своей тонкой шутке, об изысканной игре смыслов. Плюнул я и вычеркнул дум-менеджмент из своей жизни.

И вот теперь мироздание — в лице заместителей директора по развитию и социальным проектам отдела финансового и управленческого консалтинга департамента инвестиций и стратегических проектов и т.д. — мне мстит.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ НАТАЛЬЯ ГОЛОВАНОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЦЕНТРА РЕКРУТИНГОВОГО ПОРТАЛА SUPERJOB.RU:

Сотрудник любой частной компании может называться в трудовой книжке кем угодно, хоть Императором Северного полюса. Главное, чтобы эта должность значилась в штатном расписании фирмы (здесь руководителя, кроме фантазии, ничто не ограничивает) и была указана в трудовом договоре. А вот в госучреждениях такое невозможно — кадровики заполняют трудовые книжки строго в соответствии с "Общероссийским классификатором профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов". Впрочем, пенсию в итоге будут получать и госслужащие, и люди с экзотическими должностями. Кстати, нигде в развитых странах трудовую книжку не используют. Да и у нас это скорее атавизм советского прошлого и инструмент манипуляции: недобросовестный работодатель может пригрозить сотруднику в случае чего оставить в трудовой неприятную запись, которая осложнит ему поиск нового места службы. Основным же документом, регулирующим отношения работника и нанимателя, является трудовой договор.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ /BANG! BANG!

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ПОНЯТНО, ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ УМЕНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬ, ГОРЯЧЕЕ, ХОЛОДНОЕ. НО ЩЕКОТКА? ОБЪЯСНИТЕ, ЗАЧЕМ, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭВОЛЮЦИИ, ПРЕДКУ ЧЕЛОВЕКА НУЖНО БЫЛО РАЗЛИЧАТЬ, ЧТО ЕМУ ЩЕКОТНО? И ПОЧЕМУ МНОГИЕ В ЭТОТ МОМЕНТ ЕЩЕ И СМЕЮТСЯ? *ВАЛЕРИЙ*

МИХАИЛ КАСАТКИН, ЗАВ. ОТДЕЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО БИОЛОГИЧЕСКОГО МУЗЕЯ ИМ. К. А. ТИМИРЯЗЕВА: Щекотка — это защитная реакция кожи, с давних времен предупреждающая людей и некоторых животных (например, обезьян) о том, что на кожу высадились мелкие паразиты. Когда на тебя садится комар, тебе не больно, не горячо и не холодно, а именно щекотно. И, чувствуя это, ты смахиваешь его до того, как он в тебя вопьется. Смех во время щекотки — это наше эмоциональное выражение удовольствия и комфорта. Ты, наверное, видел в зоопарке, как один примат вычесывает паразитов и кристаллики соли из шерсти другого. И как тот, кому делают эту процедуру (по-научному — груминг), чувствует заботу собрата и безопасность (демонстрируя это радостными повизгиваниями), так и ты, когда тебя щекочут, рефлекторно проявляешь свою радость с помощью хохота.

ФОТО: DIOMEDIA

Моя жена запрещает мне фантазировать о ком-либо, кроме нее, когда я мастурбирую. Права ли она?

Стас, Ставрополь

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США:

Нет, не права. Для мужчины совершенно естественно мечтать о разных женщинах, в том числе и во время мастурбации. Объясни своей супруге, что если твоя сексуальная фантазия не направлена на конкретного человека из твоего окружения, то это вполне нормальный способ выброса сексуальной энергии и это нельзя расценивать как эмоциональную измену. Что, например, во время созерцания постельной сцены в кино тебя заводит не главная героиня, а сам процесс. Или подумай: зачем все это ей объяснять? Соври, что она — твоя единственная эротическая фантазия. Возможно, жена и завела этот странный разговор, чтобы услышать от тебя эту фразу.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

МОЯ ДЕВУШКА СКАЗАЛА, ЧТО НАМ ЛУЧШЕ РАССТАТЬСЯ, ПОСЛЕ ТОГО КАК НЕ ОТВЕТИЛ НА НЕСКОЛЬКО ЕЕ ЗВОНКОВ. НУ СПАЛ Я, НЕ СЛЫШАЛ. ПОТОМ МЫ ПОМИРИЛИСЬ, НО НОРМАЛЬНЫ ЛИ ТАКИЕ РАЗГОВОРЫ?

Талант накрутить себя, расстроиться и по цепочке выбесить якобы "виновника" — уникальное женское свойство, которое мужским мозгом не понять. Для тебя несколько пропущенных звонков — ерунда, а для нее запросто может быть вселенской катастрофой, потому что именно в тот момент ее приперло поговорить с тобой. А тут еще, допустим, грустная песня по радио, ПМС, магнитная буря, плохой гороскоп на день и разговор с лучшей подругой, от которой "гульнул" бойфренд. Вот тебе и почва для срыва. Поэтому да, такие разговоры нормальны. И мудрый мужчина не станет делать вид, что слушает, повторяя про себя "дура, дура, какая же ты дура!"; мудрый мужчина попытается отделить зерна от плевел, а именно — "типично женские" иррациональные причитания от реальных претензий. Сдается мне, плохой слух отнюдь не единственное, в чем она тебя упрекала.

Моя девушка всегда хочет быть рядом со мной, и когда я собираюсь встретиться с друзьями, она обижается и начинает скандалить. Говорит, что с ней я совсем не провожу время, хотя мы видимся каждый день! Что мне делать?

Михаил

Было пять свиданий, на все девушка шла легко и с удовольствием. С первых встреч я стал приветствовать ее легким чмоком в губы. Но если взять за руку или приобнять, то она легонько выскальзывает. Пытаюсь сесть вплотную — она отодвигается. Не пойму, как быть.

DIMA

Знаешь, в сексе иногда бывает так, что слишком робкие ласки вызывают у девушек только ощущение щекотки: будто бы это не руки приятного мужчины по ней шарят, а бегают сотни маленьких жучков. И тогда единственный способ не свести весь процесс к нервному хихиканью — в буквальном смысле поднажать. Не гладить, а ухватить покрепче. Мужская обходительность (которую мы, девушки, частенько принимаем за нерешительность) на определенном этапе начинает дико раздражать, но не каждая осмелится взять и сама припереть парня к стенке. Так что я за более решительное установление контакта. Главное, обставить все в духе Антонио Бандераса — набрасываться неожиданно, обнимать крепко, а целовать по-взрослому.

Женская прилипчивость бывает трех видов: врожденная, ситуативная и ответная. Про врожденную, думаю, пояснять не надо: она, девушка, такая и исправит ее только сам знаешь что. Ситуативная прилипчивость — это этапный момент в биографии девушки, когда после месяцев/лет загула внезапно становится важно прилепиться к любимому и сопровождать его чуть ли не в туалет. И, наконец, третий вид — ответная приставучесть, когда девушка пытается "стреножить" бойфренда, поскольку тот никак не хочет втискивать ее в свое расписание вместо футбола и пива с друзьями или хотя бы вместе с ними. От обиды и в отместку, короче. Так что на твой вопрос "что делать?" мой ответ: для начала разобраться с "диагнозом" своей подруги. Поскольку корректировке поддается только последняя разновидность (ответная). В остальных случаях разумнее смириться. Ну или начать искать себе партнершу с другим анамнезом.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Долго не решался на бритье в области паха. И вот — поработал одноразовым станком, но появилось раздражение! Подскажите, как этого впредь можно избежать?

Святослав

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ: Несмотря на то что волосы в паху жестче, а кожа нежнее, тебе нужно соблюдать те же правила, что и во время бритья более традиционных областей. Начинай процедуру, хорошо распарив тело под горячим душем. Используй пену (или гель) для чувствительной кожи, которая улучшает скольжение лезвий. Чаще меняй лезвия бритвы (одноразовую используй один раз). После процедуры промывай бритву, чтобы на ней не плодились бактерии. Брей волосы только по направлению их роста. Не забудь про специальные кремы и лосьоны — они успокаивают кожу, так как в их состав входят пантенол или экстракт алоэ. Если появилось воспаление, во время приема душа пользуйся гелем для интимной гигиены — он содержит вытяжки лекарственных трав, снимающие неприятный зуд и покраснения. В качестве альтернативы могу посоветовать использовать электробритву.

У меня варикоцеле. Врач запретил посещать тренажерный зал, но я все равно продолжаю тренироваться. Что меня ждет в будущем?

Марат Шукуров

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Врач наверняка сообщил тебе, что основное осложнение варикоцеле (т.е. варикозного расширения вен семенного канатика и яичка) — мужское бесплодие. Сложно сказать, что ждет конкретно тебя, но известно: у более чем половины больных варикоцеле приводит к нарушению выработки спермы яичками. Если ты продолжишь тягать железо, из-за большой физической нагрузки вены будут расширяться быстрее и станут более выраженными. Чем их сильнее видно, тем выше вероятность печального исхода. Выход — сделать операцию, пока еще не поздно, и после недолгого реабилитационного периода (какого именно — сможет сказать только хирург) возобновить занятия в тренажерном зале, если ты без него жить не можешь.

Замучила вегето-сосудистая дистония. Панические атаки происходят почти каждый день. Я даже отпуск взял на работе, чтобы меня не "накрыло" прямо в офисе. Куда лучше обратиться, чтобы справиться с этим недугом?

Виталий

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Для начала тебе нужно разобраться с диагнозом (вегето-сосудистой дистонии нет в современной классификации болезней). Если симптомы не вызваны органическими нарушениями нервной или сердечно-сосудистой системы (а это можно узнать, пройдя обследование у невролога и кардиолога соответственно), тебе нужно обращаться к психоневрологу или психиатру. Разобравшись в ситуации, специалист назначит тебе адекватное лечение — как лекарственное, так и "вспомогательное" (в виде сеансов психотерапии).

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО СЪЕСТЬ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ, ЕСЛИ ТЫ ГОЛОДЕН, НО ТЕБЯ УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ?

РЫБУ

По данным исследования, проведенного в Оксфорде, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в лососе или тунце, помогут ускорить движение съеденного из желудка в кишечник, и, если начнется тошнота, твой завтрак не полезет наружу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Анна Курникова

ТЕННИС

Если тебе сейчас 20, то ты ходил пешком под стол, когда про достижения Анны на теннисном корте говорил весь мир. А теперь задери майку и посмотри на свой пивной животик в зеркало, а потом на фотографию Курниковой, которой в этом году исполнился 31 год.

Хочешь узнать, как у нее получается сохранять такую отличную форму? У девочек тоже есть чему поучиться. Вот тебе 3 секрета успешных тренировок от Курниковой. Только учти — речь не о наборе мышечной массы, а о переходе в хорошую физическую форму.

1 ТЫ — РЕАЛЬНЫЙ ПАЦАН

Ставь перед собой выполнимые, реальные цели. Их главное достоинство в том, что они достижимы, и их реализация дарит тебе бесценное чувство удовлетворения от проделанной работы. Не пытайся пробежать сразу 6 пролетов лестницы в своей многоэтажке. Начни с одного и затем каждый день добавляй к дистанции еще по одному.

2 КРУТАЯ ПРИВЫЧКА

Лучше 7 двадцатиминутных тренировок в неделю, чем всего 2 полноценные часовые. Твоя задача — превратить занятия спортом в привычку. Ты же не можешь с утра не почистить зубы (мы тоже надеемся, что это так. — Прим. МН)? Точно так же ты должен чувствовать дискомфорт в конце дня, если так и не удосужился заняться скручиваниями и приседаниями.

3 ПРЕДСТАВЬ КОНЕЦ

Если тебе до смерти надоели тренировки, представь себе результат, от которого ты решил отказаться. Если ты перестанешь заниматься, то ведь так и не получишь подтянутое здоровое тело, о котором мечтал. Вспомни, какой заряд энергии тебе дают занятия, и подумай о том, каково тебе будет снова жить на дохлых батарейках.

ВОЗРАСТ: 31 год
РОСТ: 173 см
ВЕС: 56 кг
ПОБЕДЫ: **двукратная победительница Australian Open в парном разряде. В 2000 г. Анна поднималась на самое высокое за свою карьеру место в мировом рейтинге WTA — восьмое.***

*В 2003 году завершила карьеру профессиональной теннисистки. Сейчас принимает участие в ветеранских турнирах вместе с другими бывшими звездами тенниса.

ФОТО: IEFF IPSKY

МУЗОН КАЧАЕТ

О том, что атлеты, тренирующиеся под музыку, показывают хорошие результаты, известно давно. Однако это не остановило пытливых австралийских ученых, которые вывели формулу идеального саундтрека для интенсивной пробежки: в композиции должен быть ярко выраженный бит, усиленные низкие частоты и темп 137 ударов в минуту. Выбор ученых пал на хит Дженнифер Лопес и Питбуля "On The Floor", но ты можешь выбрать песню по своему вкусу — главное, не забывай про стандарт.

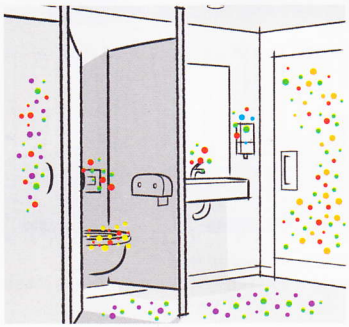
7

ПРОЦЕНТОВ ОПРОШЕННЫХ В США ВОДИТЕЛЕЙ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ИХ ПОСТОЯННО КЛОНИТ В СОН, КОГДА ОНИ НАХОДЯТСЯ ЗА РУЛЕМ.

ТОЛЧОК К РАЗМЫШЛЕНИЮ

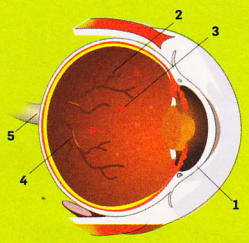
Родители учили тебя в детстве мыть руки после туалета, приговаривая: "А не то какую-нибудь дрянь подхватишь!" Какая именно дрянь водится в общественных туалетах, выяснил доктор Гильберто Флорес из Университета Колорадо: оказывается, только на кнопке сливного бачка унитаза умещается по крайней мере 19 бактерий. Большая часть из них не опасна для человека, зато оставшиеся могут доставить тебе серьезные проблемы. Мой руки не только перед едой.

- **ПРОПИОНОВЫЕ БАКТЕРИИ**
  Вызывают: угревую сыпь и прыщи, различные глазные инфекции
- **СТАФИЛОКОККИ**
  Вызывают: всевозможные кожные инфекции
- **КЛОСТРИДИИ**
  Вызывают: столбняк
- **СТРЕПТОКОККИ**
  Вызывают: острый фарингит (воспаление слизистой оболочки глотки)
- **МОРАКСЕЛЛЫ**
  Вызывают: респираторные инфекции
- **КОРИНЕБАКТЕРИИ**
  Вызывают: дифтерию



ПРИКИНЬ НА ГЛАЗ

Если ты способен разглядеть, сколько крючков на застежке бюстгальтера у брюнетки, живущей в доме напротив, — у тебя превосходное зрение. Однако твои глаза не только могут показать тебе подобные соблазнительные картины, но и многое поведать о состоянии твоего организма.



Постоянно слезящиеся глаза (1) могут свидетельствовать о проблемах с щитовидной железой — избыток ее гормонов вызывает набухание и раздражение орбитальных тканей глаза.

Воспаленные кровеносные сосуды глаза (2) могут быть результатом кислородного голодания, возникшего вследствие сахарного диабета.

Если проблемные сосуды запустить, они будут сужаться, пока в глазе не возникнет кровоизлияние (3) — а в тяжелых случаях оно может привести к серьезному снижению зрения.

Также воспаленные сосуды могут быть свидетельством того, что твоя сонная артерия забита атеросклеротическими бляшками и ты находишься на грани инсульта. (4)

Подвигай глазом. Если появляются неприятные ощущения на задней стенке глаза, стоит обследоваться, чтобы исключить опухоль головного мозга, которая затрагивает зрительный нерв (5), что и вызывает боль.

ФОТО: JOSHUA SCOTT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BROOKE PELCZYNSKI, ARTHUR MOUNT

ТРЕНИРУЕМ КОЛЕНИ

Не стоит полагаться на эластичные бинты и наколенники в надежде, что при тренировках они защитят тебя от травмы колена. Наиболее эффективный способ сохранить в порядке переднюю крестообразную связку — это ее тренировка. Включи это упражнение в свою обычную программу.

1. Встань на правую ногу, слегка согнув ее в колене. Левую ногу отведи назад, оторвав стопу от пола.

2. Присядь на правой ноге, после чего, сразу же оттолкнувшись от пола, прыжком поменяй ее на левую.

3. Приземлившись на левую ногу, присядь на ней, согни корпус и заведи вытянутую вниз правую руку в сторону левой стопы.

4. Прыжком вернись на правую ногу. Ежедневно выполняй 2 подхода по 10 повторов на каждую ногу, и твои колени скажут тебе спасибо.

65

ПРОЦЕНТОВ ОПЕРАЦИЙ НА КРЕСТООБРАЗНУЮ СВЯЗКУ КОЛЕНА — РЕЗУЛЬТАТ ТРАВМ, ПОЛУЧЕННЫХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

Journal of Science and Medicine in Sport

ОНИ КАК ПРЫГНУТ!

На площадке ты ловко обходишь Шакила О'Нила и под рев трибун в прыжке лихо влепляешь мяч в корзину — этот сон снился тебе так часто, что ты решил заняться баскетболом. И тут обнаружил, что до корзины тебе так же далеко, как до Луны. Не спеши обвинять в этом кроссовки, а лучше обрати внимание на свои голени. По мнению ученых из Университета Сан-Диего, длина ноги от ступни до колена оказывает прямое влияние на твою способность высоко прыгать: в идеале эта часть должна быть чуть короче бедра и составлять примерно 1/5 от твоего роста. Именно в этом соотношении голени будет проще всего создать оптимальный рычаг и крутящий момент. Но даже если у тебя все не так, расстраиваться рано. Ежедневно выполняй упражнение "глубинный прыжок", и уже через 12 недель ты сможешь увеличить высоту своего прыжка на 20–30 см.

1. Приготовь устойчивый предмет высотой 30 см, на который ты сможешь встать обеими ногами.

2. Легонько спрыгни с него так, чтобы коснуться поверхности земли ступнями обеих ног одновременно. Но не позволяй достать до земли пяткам!

3. Оказавшись на земле, выпрыгивай так высоко, как только можешь.

4. Вернись на возвышение и повтори все еще раз. Делай по 4–5 подходов по 3–5 повторений в каждом, отдыхая между подходами 60 секунд.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

1119 КАЛОРИЙ В ТРОЙНОМ ВОППЕРЕ С СЫРОМ ИЗ ЗАКУСОЧНОЙ BURGER KING

НАКАЗАНИЕ

290 МИНУТ ДОЛЖЕН ВОЗИТЬСЯ СО СВОИМ АВТОМОБИЛЕМ В ГАРАЖЕ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: JAMIE CHUNG

ЗНАЙ МЕСТО

Если на совещаниях у шефа ты всегда сидишь на одном и том же углу стола, учти, что в данном случае постоянство играет против тебя. Ученые Университета Болоньи выяснили, что частая смена позиции помогает взглянуть на вопросы с другой стороны и найти решение самых безнадежных проблем. И имей в виду: лучшее место с точки зрения карьерного роста — по правую руку от босса. Отсюда ты посылаешь ему психологическое сообщение о том, что на тебя можно положиться в сложной ситуации. Так что время от времени не стесняйся быть ближе к руководству, и продвижение по служебной лестнице не заставит себя ждать — если, конечно, ты однажды не чихнешь так, что твоя жвачка приземлится прямиком на манжет начальника.

БОСС БОРЗ?

Ученые Гарвардского университета дают советы, как найти общий язык со строгим начальником.

НУЖНО:

1. Помнить о давлении и ответственности, под которыми находится босс. Поэтому не обижайся на чересчур энергичные высказывания по поводу твоей работы.
2. Сделать так, чтобы твои личные проблемы не мешали работе. Случается всякое, но утренние запоры твоей кошки — вовсе не повод для опозданий на работу.
3. Демонстрировать спокойную уверенность в своих силах, даже если на первых порах поставленная руководителем задача заставляет тебя схватиться за голову.

НЕЛЬЗЯ:

1. Указывать боссу на то, что он некомпетентен в тех или иных вопросах. Чересчур умничать не стоит: задетое самолюбие руководителя не пойдет тебе на пользу.
2. Обращаться с вопросами к главе компании без ведома твоего непосредственного босса. Субординация — один из залогов успешных деловых отношений.
3. Прекращать старания, если эти советы не сработали тут же. Терпение — и в один из дней начальник начнет видеть в тебе не только безликую рабочую единицу.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Трудоголики гораздо больше времени проводят на работе, нежели с семьей.

Университет Южной Каролины

17

ПРОЦЕНТОВ РАБОТНИКОВ ПРИ НАЛИЧИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ ДО КОНЦА РАБОЧЕГО ДНЯ ПРОСЯТ У РУКОВОДСТВА НОВОЕ ЗАДАНИЕ, В ТО ВРЕМЯ КАК ОСТАЛЬНЫЕ СОТРУДНИКИ ТРАТЯТ ЭТО ВРЕМЯ НА СОЦСЕТИ И ПРОСМОТР РОЛИКОВ НА YOUTUBE.

ТЫ МЕНЯ ВОЛНУЕШЬ

При мысли о разговоре с начальником о поднятии зарплаты у тебя потеют ладони, а сердце начинает биться в два раза быстрее? Пора с этим бороться: исследования показали, что явно нервничающие сотрудники смогли договориться с начальством о зарплате в среднем на 7,5% меньше, чем рассчитывали изначально, в то время как их более расслабленные коллеги получали повышение. Поэтому прежде чем идти на ковер, отрепетируй свою речь несколько раз и расслабься — в этом случае весьма высока вероятность, что из кабинета начальника ты выйдешь с солидной прибавкой к окладу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

ЭЛЕМЕН

ВСЕ ПРЕЛЕСТИ ЯНКИ

Нью-Йорк — здоровенный котел, в котором варится 10 млн человек, разговаривающих на 800 разных языках. Прибавь сюда туристов и всяких командированных, и получится, что найти в этом муравейнике настоящую местную американку не так-то просто. Но если тебе повезет, не забывай вот о чем.

НТАРНО

1

Бары и клубы Нью-Йорка открыты до 4 утра, но это не повод действовать по принципу "зачем торопиться — вся ночь впереди". Торопиться стоит. По наблюдениям Трейси Штейнберг, специалиста по свиданиям и флирту, на все вечеринки и разнузданные гулянки нью-йоркские леди приходят раньше джентльменов. Сказано "начало в девять" — вот они и приходят к половине десятого. Так что если хочешь оказаться в девичьей гуще — являйся ближе к началу действа, а не к шапочному разбору.

2

Если взглянуть на перепись американского населения, то выяснится, что в некоторых районах Нью-Йорка (например, в Верхнем Ист-Сайде и Челси — это на Манхэттене) соотношение жителей мужского пола к жителям женского — 1:4. Не ограничивайся прогулками лишь по Пятой авеню и Центральному парку.

3

В 1970-м американки выходили замуж в среднем в 21 год, сегодня этот критический для желающего познакомиться парня возраст поднялся до отметки 26 лет.

4

79% американок утверждают, что качественный визуальный контакт — отличное начало прелюдии. В глаза ей смотри, дружок.

5

Как ни страшно это звучит, несколько серий "Секса в большом городе" дадут тебе неплохое представление о том, как небедные люди проводят досуг в Нью-Йорке. К тому же достоверность того, что происходит на экране, доказана научно. У трех из четырех главных героинь сериала на протяжении 94 эпизодов было 17, 18 и 18 сексуальных партнеров соответственно (у четвертой — 41, но это уже художественное преувеличение). Согласно исследованиям, у жительниц Нью-Йорка количество случившихся в жизни партнеров действительно равняется 18, что вдвое превышает средний показатель по стране — 9.

Источники: menshealth.com, NYDailyNews.com, The Heat Index: MH Sex Survey, tracyseinberg.com

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров MH.

ФОТО: PICDESK

ПРОКАЧАЙ СВОЮ МАЛЫШКУ

Чтобы твоя девушка всегда оставалась лучше всех, ею надо пользоваться. Вот смотри, как благотворно сказывается на близком человеке регулярный секс.

ПОЗА МЕСЯЦА

Пьяненькая Сюзи

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ? Бедная Сюзи хватила лишнего и безвольно повисла на диване, а коварный Человек без лица решил воспользоваться ее беспомощностью... В общем, девушка перегибается через диванный подлокотник, ты входишь сзади. Девушка, опираясь животом на приятную твердую поверхность, без труда может вертеть бедрами, чтобы доставить себе и тебе максимум удовольствия.

ФИШКА Поза удобна для быстрого секса, не требует усилий от дамы и может скрасить любое помещение, где есть диван.

ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ Пусть она согнет ноги в коленях и скрестит лодыжки. Ягодичные и вагинальные мышцы у нее напрягутся, а ты почувствуешь все преимущества такого положения дел.

БУДЕТ ЗДОРОВА

У всех, кто занимается сексом не меньше одного-двух раз в неделю, в организме выше уровень иммуноглобулина А, который поддерживает иммунитет в тонусе и защищает человека от простудных и других инфекций (особенно тех, что связаны с дыхательными путями и ЖКТ). Теперь после каждого приятного совокупления можешь задорно говорить ей: "Ну, будь здорова!"

БУДЕТ БОДРА

Как ты хорошо знаешь, объятия и прочая телесная близость активизируют выработку гормона под названием окситоцин (он как бы отвечает за привязанность одного человека к другому). Окситоцин в свою очередь повышает уровень эндорфинов, которые уменьшают любые болевые ощущения. Головная боль, ноющие суставы, ПМС — у тебя для всего найдется анальгетик.

И ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС

Помнишь про упражнения Кегеля? Это когда женщина намеренно напрягает диафрагму таза, добиваясь тем самым сокращения влагалища. Делает она это, чтобы доставить тебе удовольствие. А ее выгода в том, что женщины с развитой мускулатурой тазового дна в пожилом возрасте практически не рискуют столкнуться с проблемой старческого недержания мочи.

P.S. НАПИШИ ЕЙ СМС НЕ "ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИШЬСЯ!", А "ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИШЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО...". ОНА БУДЕТ ПЕРЕЧИТЫВАТЬ

ФОТО: CORBIS/ФСА

Вынести всё

Перетащить какую-нибудь тяжесть — очень мужественный бытовой поступок. И очень рискованный, особенно если ты не соблюдаешь правила, изложенные в этой заметке.

КОГДА ИМЕЕШЬ ДЕЛО С ПРАБАБУШКИНЫМ ДИВАНОМ (ИЛИ ЧЕМ-ТО ПОДОБНЫМ), БЕЗ НАПАРНИКА НЕ ОБОЙТИСЬ, НО РАБОТАТЬ В ПАРЕ ТОЖЕ НАДО УМЕЮЧИ.

Поднимать и опускать махину нужно строго одновременно. Двигаясь по лестнице, старайтесь уменьшить угол наклона дивана, иначе тот, кто снизу, получит львиную долю нагрузки. Уменьшать этот угол нужно за счет все того же нижнего носильщика — он должен поднять груз как можно выше. Если же верхний товарищ решит помочь, наклонившись, чтобы опустить свой край дивана, — то его спина еще долго будет намекать: "Дурень, что ж ты наделал!"

С тяжестями дела обстоят, как с самолетами: большая часть катастроф приходится на взлет и посадку. Поэтому главное — не сила, а умение правильно поднимать и опускать груз. Безопасная техника выглядит так.

1 Например, перед тобой гигантский прабабушкин телевизор. Встань как можно ближе к нему, расставь ноги, одну выдвинь немного вперед — так проще сохранять равновесие при подъеме.

2 Присядь на корточки. Никогда не поднимай тяжести, наклонившись за ними, — приседай! Именно так ты перераспределишь нагрузку с относительно слабых мышц спины на сильные мышцы ног.

3 Одной рукой берись за груз снизу, другой — обхватывай его сбоку. Распрями спину, расправь плечи. (И вообще держи спину ровно, пока таскаешь тяжести, — только так ты обеспечишь равномерное распределение нагрузки на весь позвоночник. В противном случае велик шанс заработать межпозвонковую грыжу.)

4 Прижми груз к себе, немного наклонись вперед и начинай плавно подниматься (при помощи одних только ног). Заметь: при наклоне спины вперед позвоночник должен оставаться ровным, не скругленным. Никаких резких движений — именно они и приводят к травмам.

5 Никогда не поднимай тяжести и не поворачивайся одновременно: сначала полностью выпрямись, а потом уже поворачивай куда хочешь — всем корпусом одновременно, не скручиваясь в пояснице и плечах. Держи ношу прижатой к телу на уровне таза.

6 Чтобы без увечий поставить груз на пол, делай все то же, что и при подъеме, только в обратной последовательности: расставь ноги, плавно, не сгибая спину, сядь на корточки, отпусти добычу.

Эксперт: Андрей Кострица, к. м. н., травматолог-ортопед, МРЦ "Беляево"

P.S. СОВЕТСКИЙ ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР "РУБИН 714" (ВЫПУСКАЛСЯ С 1976 ПО 1985 ГОД) ВЕСИЛ 60 КГ, НИ БОЛЬШЕ НИ МЕНЬШЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON LEE

ДВА КОЛЬЦА, ПОСЕРЕДИНЕ ТЫ

Гимнастические кольца — чудесный тренажер. Они висят свободно и позволяют рукам совершать естественные движения во время упражнений, не калеча суставы. Сделать кольца самостоятельно, да еще на свежем воздухе, несложно.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

2 крепких веревки / троса
2 крепких карабина
2 отрезка пластиковой трубы по 10 см каждый, 4-5 см в диаметре
2 цепи длиной 30 см каждая

НАДЕЖДА И ОПОРА

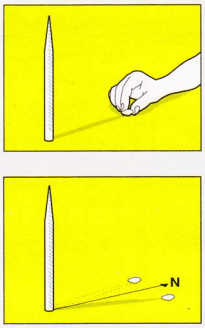
Главное — не веревка и даже не цепь. Главное — дерево. Большое, с хорошей толстой веткой примерно в 4,5 м над землей. Ветка необязательно должна расти строго параллельно земле, но она точно должна выдержать твой вес.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Перекинь веревки через ветку на расстоянии 50 см друг от друга. Обмотай веревки вокруг ветки 2-3 раза, чтобы не ездили влево-вправо. Концы должны болтаться на одной высоте — сантиметров на 30-40 выше того уровня, где ты мог бы их достать с земли.

2. На каждом тросе закрепи по карабину, каждый из которых должен быть рассчитан на твой вес с запасом.

3. Трубки-ручки обмотай пластырем или тканевой изолентой, чтобы руки потом не скользили. Сквозь каждую ручку пропусти цепь, а концы цепи зацепи за карабин. "Кольца" готовы.



Из-под палки

Этим солнечным летним днем ты потерялся и грустишь? Не грусти, мы поможем тебе сориентироваться и выйти обратно к людям — научим находить север без компаса, без смартфона, без проблем.

1. Небольшую прямую палку (железку, что угодно) вертикально воткни в землю (травы кругом быть не должно). Встань так, чтобы не загораживать солнце.

2. Настоящая палка должна отбрасывать тень. На верхушку этой тени положи небольшой камешек, пуговицу, что угодно.

3. Наберись терпения и подожди минут 15-20. Тень сместится, после чего положи еще один камешек на то место, где у нее теперь вершина. Тень, как ты понимаешь, шагнула с запада на восток (так как солнце движется с востока на запад). Если через середину пройденного тенью пути ты прочертишь линию, начинающуюся у основания твоей палки, то получится более-менее верное северное направление.

Как говорится

ВЫСОСАТЬ ИЗ ПАЛЬЦА

Старое русское выражение, известное как минимум с начала XVIII века. Родилось как ироничное переосмысление нервозной привычки грызть ногти во время раздумий: дескать, помусолил палец — и оттуда мысль пришла. Как правило, не самая умная.

ХОТЬ БЫ ХНЫ

Никакой тайны тут не кроется: "хны" — это то же самое хмыканье (хныканье), которое сегодня мы передаем на письме как "хм" или "гм". "А он хоть бы хны" означает, что человек проявил высшую степень безразличия. Даже хмыкнуть в ответ не удосужился.

ФИЛЬКИНА ГРАМОТА

Филька — это простофиля, безграмотный, "человек подлого сословия". И бумажка, им написанная, — тоже "подлая". Есть также версия, что этот Филька — вполне конкретное лицо, митрополит Московский Филипп, чьи разоблачительные грамоты-послания Иван Грозный и называл фильки-киными грамотами. Фильм "Царь" примерно об этом.

P.S. ОДИН ИЗ СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА КОЛЬЦАХ — "САМОЛЕТ" (РУКИ В СТОРОНЫ, ТЕЛО ПАРАЛЛЕЛЬНО ЗЕМЛЕ). ОСВОИШЬ?

ПОЛМУЖИКА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ФЛОРИАН ЭЛЬБЕРСКИРХЕН

Возраст: 31 год
Рост: 192 см
Вес до: 206 кг
Вес после: 100 кг
Стаж похудения*: 11 месяцев

Мистер Эльберскирхен — преподаватель из Бремена, о чьих удивительных метаморфозах написали наши коллеги из немецкого Men's Health. Мы не смогли обойти эту историю стороной.

Со своими двумя сотнями (!) кг Флориан жил не тужил до тех пор, пока однажды в магазине для самых больших людей он не смог ничего подобрать. Пытаясь найти брюки 78-го размера, он впервые подумал не "я толстый", а "я слишком толстый". И принял решение худеть. Его цель была — 100 кг. Для ее достижения расчетливый немец выделил три года.

Для начала Флориан отправился в клинику, специализирующуюся на вопросах питания. Врач посмотрел на все это тело — и посоветовал пациенту уменьшить желудок. Об операции Флориан не хотел и думать. Нанял диетолога, фитнес-тренера (бременские учителя, в отличие от российских, достойно зарабатывают) и под присмотром врача начал сокращаться.

Флориан вспомнил, что в прошлом он — пловец-разрядник, и отправился в бассейн. Главной проблемой стала даже не невозможность проплыть хоть сколько-нибудь вменяемую дистанцию, а другие посетители: они смотрели, шушукались и еле сдерживали смех. Но толстяк это пережил. В фитнес-зале он стал уничтожать жир по индивидуально разработанной программе, и так ему это понравилось, что меньше трех раз в неделю Флориан там не появлялся.

Все это он осиливал благодаря лишь 1500 ежедневным килокалориям (овощи, рыба, творог) — потреблять больше диетолог не советовал.

И так получилось, что два из намеченных трех лет Флориану не понадобились: за год он избавился от худшей половины себя и теперь весит 100 кг. Ходит в брюках 36-го размера. Хочет поучаствовать в марафоне — чтоб хотя бы добежать до финиша.

Ты тоже смог избавиться от центнера лишнего жира? Расскажи о себе, стань примером для других. Присылай рассказ о себе и фото "до/после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть блендер Philips HR1659 с удобной насадкой для резки кубиком, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ТЫ ЗНАЛ, ЧТО ЕСТЬ КОЛЯСКИ ДЛЯ БЕГА С ДЕТЬМИ? НАГРУЗКА ВЫШЕ, ЭФФЕКТ ОЩУТИМЕЕ — ПУСТЬ РЕБЕНОК БУДЕТ ПОЛЕЗЕН!

Яйбургер

Яйца на завтрак никогда не смогут надоесть здоровому человеку, особенно если готовить их по-разному. Вот тебе новый рецепт (вполне сгодится и для ужина, кстати).

НА 2 ПОРЦИИ:

1 ст. л. уксуса
4 яйца
1 ст. л. соуса песто
1 ст. л. натурального йогурта
2 цельнозерновых булочки
2-4 куска сыровяленой ветчины (вроде хамона) или бекона
40 г консервированных жареных красных перцев
Соль, перец по вкусу

МИНУТЫ 1-14

Широкую кастрюлю или глубокую сковороду наполни водой сантиметров на 8 от дна, поставь на плиту. Когда закипит, убавь огонь, чтобы вода продолжала медленно кипеть, добавь уксус. Свари яйца-пашот (инструкция прилагается).

МИНУТЫ 14-18

В небольшой миске хорошенько смешай песто и йогурт. Булочки разрежь пополам и слегка поджарь.

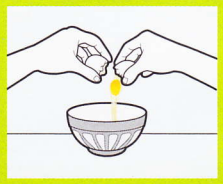
Не хочешь жареного перца? Замени его листьями свежего молодого шпината

МИНУТЫ 18-22

Разделив всю начинку на 2 части, разложи ее по двум половинкам булок: ветчина, красный перец, потом яйца. Посоли, поперчи, смажь песто-йогуртовым соусом. Накрой сэндвичи верхней частью булок и питайся на здоровье.

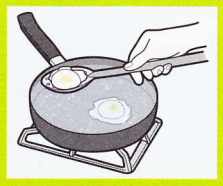
ПО ИМЕНИ ПАШОТ

Яйца-пашот — это легко и вкусно. Напоминаем особенности технологии приготовления.



ШАГ 1 Не разбивай яйца прямо в кипящую воду — желток может растечься. Сначала разбей яйцо в небольшую пиалу, потом уже заряжай его в воду. И так с каждым яйцом по очереди.

ШАГ 2 В сильно кипящей воде белок быстро станет жестко-резиновым, именно поэтому огонь должен быть небольшим, а посудина — широкой. Уксус нужен, чтобы яйца не расползались. Выливая яйцо, поднеси пиалу как можно ближе к воде. Погоди, пока яйцо схватится, и тогда уже закидывай следующее.



ШАГ 3 Варить яйца нужно, пока белок не затвердеет, 3-5 минут в зависимости от размера яйца. Вылавливай их аккуратно, большой ложкой с дырками.

P.S. В МОЛОДОМ ШПИНАТЕ (ОН ЖЕ БЭБИ-ШПИНАТ) МНОГО ЖЕЛЕЗА, КАЛИЯ, КАЛЬЦИЯ, КЛЕТЧАТКИ И ЕЩЕ ВИТАМИНОВ А И С

ФОТО: CHARLES MASTERS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: MITCH MANDEL

ИНДЕЙКА ПО-ИНДЕЙСКИ

У истинных американцев есть забава не хуже нашего шашлыка: взять обычный мусорный бак и приготовить в нем индейку. На улице. На углях. Вот как это делается.

ИНВЕНТАРЬ:

- 2 рулона фольги
- 3 мешка древесного угля по 5 кг
- Жидкость для розжига
- Крепкая круглая остроганная палка длиной до 1 м
- Лопата
- Жаростойкие варежки
- Газета
- Стальной или алюминиевый бак объемом от 40 л (больше — лучше). Это может быть большое ведро (но только не эмалированное и не из оцинкованного железа), или новый мусорный бак, или здоровенная кастрюля, какие бывают в столовых.
- Ведро с водой
- 1 индейка весом килограммов пять (главное, чтобы поместилась в твой бак), потрошеная, мытая. Натри ее оливковым маслом, смешанным с мелко порубленным розмарином, посыпь кругом солью и перцем.
- Спички

1 ЗАЧИСТЬ МЕСТНОСТЬ

Расчисть место, которое будет твоей кухней на ближайшие два часа. Камни, ветки и прочий мусор тебе не понадобятся. Застели половину площадки фольгой в несколько слоев, сделав из нее кострище с невысокими бортами для углей, как на картинке. (Можешь готовить угли в обычном мангале, если есть.)

2 ПОМОЙ БАК

Внутренность будущей духовки хорошо помой щеткой/тряпкой и теплой мыльной водой. Отмыв, вытри чистой тряпкой досуха.

3 РАЗОЖГИ УГЛИ

Положи на дно очага из фольги пару смятых газет, высыпь туда полтора мешка углей, щедро полей все это жидкостью для розжига и поджигай. Угли будут готовы, когда покроются тонким слоем пепла, минут через 20.

4 СОБЕРИ ДУХОВКУ

Пока горят угли, на другой половине подготовленной площадки вбей в землю палку (чтобы торчала на полвысоты бака). Индейку плотно нафаршируй фольгой и насади на палку — как раньше, бывало, на кол сажали. Аккуратно накрой ее баком.

5 ПОДДАЙ ЖАРУ

Загреби готовых углей лопатой и густо обложи ими бак по всей окружности, часть положи сверху. Пятикилограммовая птица должна готовиться два часа. По мере того как угли будут прогорать, подкладывай новые — старого жара хватит, чтобы они разгорелись.

ВАЖНО: Не вздумай поднимать бак, чтобы проверить, как там птичка, — жар уйдет из духовки и понадобится больше углей и времени на прожарку мяса.

6 ДОСТАВАЙ И ЕШЬ

Если уверен, что птица пропеклась, залей угли водой. Надень варежки из жаростойкой ткани и аккуратно подними бак, не засыпав золой индейку. В идеале ее готовность проверяется кухонным термометром: 74 °C будут означать, что мясо в нужной кондиции. Да и по виду она должна быть похожа на отлично запеченную индейку.

P.S. НЕ РАЗБИРАЕШЬСЯ В ТОНКОСТЯХ? ВЫБИРАЙ БЕРЕЗОВЫЙ УГОЛЬ — ОН ДАЕТ МНОГО ЖАРА. ЧЕМ КРУПНЕЕ КУСКИ, ТЕМ ЛУЧШЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMESON SIMPSON

ПОПОЛНИ БАЛАНС

Есть такой снаряд: доска на цилиндре. Называется индоборд или баланс-борд, очень эффективно тренирует баланс и позволяет выделывать эффектные трюки практически в любом месте. Наш эксперт Валерий Степашкин готов научить тебя.

ВАЛЕРИЙ СТЕПАШКИН, ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА MEN'S HEALTH ПО ИНДОБОРДИНГУ 2010 ГОДА:

"Я катался раньше на скейте, я катаюсь сейчас на сноуборде, а баланс-борд люблю за то, что он всегда под рукой. Дома, на улице, в перерыве на работе — ты везде можешь получить удовлетворение от выполненного трюка. И всегда можешь поддерживать себя в тонусе, ведь даже когда просто стоишь на доске — это уже мини-фитнес".

СРЕДНЕРУССКАЯ ДОСКА

Не обязательно покупать индоборд в комплекте — доску можно сделать самому. Выпиливаешь ее из толстой фанеры, посыпаешь лицевую сторону мелким песочком, покрываешь палубным лаком — готово. А вот роллер лучше приобрести оригинальный — никакая труба его не заменит.

Первое главное умение — научиться уверенно стоять на баланс-борде. Два совета:

1. Когда учишься, не смотри под ноги, смотри на горизонт — так проще держать равновесие;
2. Не упражняйся на скользком полу или асфальте — заведи для индоборда небольшой коврик.

ТРЮК 1

180 BODY VARIAL / РАЗВОРОТ НА 180°

Задача: подпрыгнуть над доской и, развернувшись на 180°, встать обратно.

1. Уверенно научись подпрыгивать над доской, чем выше — тем лучше.
2. Когда будешь прыгать так же легко, как воробей, пробуй развернуться. Поворачивайся не всем телом, а прежде всего ногами: то есть в тот момент, когда корпус повернулся только на 90°, ноги уже должны развернуться на 180°. Так ты быстрее поймаешь доску.
3. Все время смотри под ноги и приземляйся одновременно на обе ступни, чтобы доску не перекосило и ты не улетел к чертям.

ТРЮК 2

SHOVE-IT / РАЗВОРОТ ДОСКИ НА 180°

Задача: подпрыгнуть и толкнуть ногами доску, чтобы она развернулась на 180°.

1. Установи доску не посередине цилиндра (роллера), а так, чтобы центр доски приходился как раз на его край. На этом краю она и будет вращаться.
2. Прыгать нужно невысоко. В момент прыжка мысками закрути доску: например, правым мыском толкай ее к себе, левым — от себя (или наоборот). Пока ты будешь в воздухе, доска должна совершить оборот на 180°.
3. Поймай доску ногами в тот момент, когда она снова будет перпендикулярна роллеру. Приземляйся одновременно на обе ступни.

P.S. ЦЕНА ОРИГИНАЛЬНОГО ИНДОБОРДА (ДОСКА + РОЛЛЕР) — ОКОЛО 5000 РУБ. РОЛЛЕР В ОТДЕЛЬНОСТИ СТОИТ ВДВОЕ ДЕШЕВЛЕ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ТРЕЗВЫЙ ПОДХОД

Ты кутишь с друзьями, праздник в разгаре. Но вдруг выясняется, что через пару часов у тебя очень важное дело, и ты должен быть как стеклышко. Есть ли шанс хоть немного прийти в себя?

Сразу уточняем: речь идет не о борьбе с тяжелым похмельем, когда ты даже шагаешь нетвердо, и не об опьянении, которое тянется уже несколько дней. Речь о нетяжелом, неосложненном опьянении, когда несколько простых приемов для протрезвления действительно способны выручить. Итак.

1. Никакого "по последней — и все". Прекращай пить.
2. Плотно поешь, выпей крепкого сладкого чая, прогуляйся на свежем воздухе и не кури (ты что, куришь?!).
3. Если опьянение нельзя расценивать как легкое, в твоем распоряжении есть "ресторанный метод": выпиваешь около двух литров холодной кипяченой воды и любым доступным тебе способом вызываешь рвоту.
4. Если пункт 3 неприемлем из-за заболеваний желудочно-кишечного тракта или иных причин, прими энтеросорбенты — например, простой активированный уголь (внутрь, в измельченном виде из расчета 1 таблетка на 10 кг веса). Через час-полтора поешь, выпей сладкого чая. Свежий воздух тоже не помешает.
5. В качестве вспомогательного средства можешь купить в аптеке препараты, ускоряющие метаболизм алкоголя (как правило, содержат янтарную и лимонную кислоты, отпускаются без рецепта). Их можно принимать при отсутствии противопоказаний и не более 4 таблеток в сутки.
6. Применение иных лекарств без назначения врача может оказаться опасным, а всевозможные "протрезвины" в бутылочках, с точки зрения любого здравомыслящего медика, неэффективны.
7. И запомни — ни холодный душ, ни нашатырный спирт не влияют на скорость переработки алкоголя организмом. Это скорее способ привести в чувство человека, упившегося до беспамятства. Но мы такие случаи и не рассматриваем.

Эксперт: Елена Тетенова, психиатр-нарколог, к. м. н., ведущий научный сотрудник Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России

ИМЕЙ В ВИДУ: концентрация алкоголя в организме зависит от дозы, времени, в течение которого она была принята, и от скорости его метаболизма. У здорового человека за 1 час метаболизируется примерно 7–8 г абсолютного алкоголя (150–200 мл светлого пива). Однако эти цифры непостоянны даже у одного человека, так что кого-то приведут в чувство чай и еда, а кому-то не поможет и "ресторанный подход".

Если утром за руль

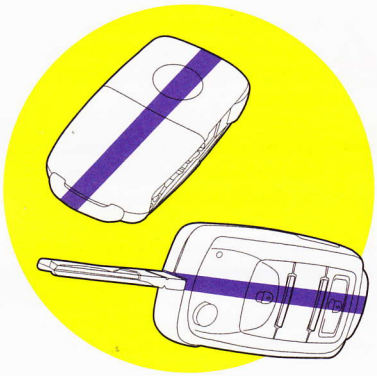
После легкого алкогольного опьянения, которое наступило не поздним вечером, проблем с вождением автомобиля на следующий день возникнуть не должно. В случае затянувшейся гулянки подручные меры и средства, направленные на скорейшее протрезвление, не гарантируют тебе ни хорошего утреннего самочувствия, ни отсутствия алкоголя в выдыхаемом воздухе. Ты, конечно, можешь воспользоваться перечисленными мерами, чтобы уменьшить резорбцию (всасывание) алкоголя в желудке и в двенадцатиперстной кишке. Но помни: на концентрацию внимания и скорость моторики влияет не только алкоголь, но и чувство утомления, поэтому, кроме экстренных мер протрезвления, необходимо выспаться. И, несмотря на все предпринятые действия, постарайся избежать необходимости садиться за руль автомобиля.

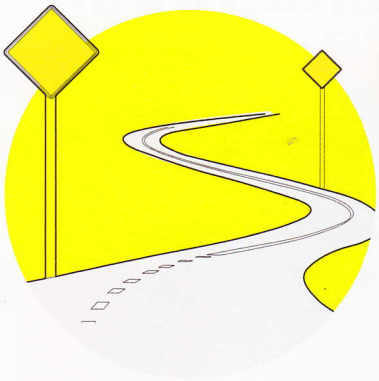
P.S. В 2011 ГОДУ В РОССИИ ОФИЦИАЛЬНО БЫЛО ПРОДАНО 1 949 770 800 Л ВОДКИ. ВЫХОДИТ ПО 13,6 Л НА КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Вечная память

Предлагаем твоему вниманию несколько дурацких, но эффективных приемов развития памяти. Запомни сначала их, а потом с их помощью — что-нибудь еще.





1 Цветные воспоминания

В следующий раз, когда положишь куда-нибудь автомобильные (любые другие) ключи, представь, что на них нарисована цветная (например, лиловая) полоска (или еще какой узор). Благодаря этой непривычной воображаемой детали картинка с лежащими где-то ключами лучше зафиксируется в мозгу. Найти ключи будет проще.

2 Знаки судьбы

Чтобы лучше запоминать цифры и факты, представь какую-нибудь знакомую трассу и мысленно расставь вдоль обочины новые придорожные знаки — на одном написано: "Внимание! Позвонить Васе!", на другом: "1200 рублей вернуть Мише". Так ты одновременно задействуешь левое (логика) и правое (воображение) полушария и запомнишь все в два раза лучше.

3 Развитое воображение

Ну вот как раз и навсегда запомнить, что Меркурий — ближайшая к Солнцу планета Солнечной системы? Включай ассоциации. Представь, например, небезызвестного Фредди Меркьюри (Меркурий), который оказался так близко к Солнцу, что пытается отгородиться от жара своим знаменитым жестом. Все, теперь ты эту ересь не забудешь.

Эксперт: Тони Бьюзен, специалист по мыслительным процессам

КИНОДОКТОР

Выпуск №6

Ситуация не из приятных: тебе нравится одна красотка, ты провожаешь ее домой, думаешь, как быть дальше, а у нее раз — и передозировка героином.

В КИНО

Героиня Умы Турман Миа из "Криминального чтива" снюхивает порцию героина и падает с пеной у рта. Винсент везет ее к знакомым наркоманам, которые выдают ему шприц с адреналином. Нарисовав на груди девушки мишень, Винсент с размаху колет препарат ей в сердце.

В ЖИЗНИ

Константин Никифоров, зав. отделением в госпитале Сент-Люк–Рузвельт (Нью-Йорк): "Героин подавляет дыхательные центры в мозге, дыхание у героини останавливается. А ей делают внутрисердечный укол адреналина, который в данной ситуации не помог бы: адреналин стимулирует лишь работу сердца. Вот инъекция налоксона (наркана) могла бы восстановить работу дыхательных центров. И вообще такая инъекция делается медленно в межреберное пространство, а не с размаху через грудину. В любом случае пациенту необходима срочная реанимационная помощь, в ожидании которой нужно позаботиться о проходимости дыхательных путей пострадавшего: во рту ничего нет, язык не запал, шея отогнута назад, челюсть выдвинута вперед. Вывод: если делать все так, как показано в фильме, человек не выживет. Но это Тарантино, у него свое кино".

P.S. ПРИЯТНО СЧИТАТЬ ЧУЖИЕ ДЕНЬГИ: "КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО" БЫЛО СНЯТО ЗА $8 МЛН, А В ПРОКАТЕ ФИЛЬМ СОБРАЛ $214 МЛН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA

14 РИТОРИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЖЕНЩИНАМ

1 Почему ты оставляешь телефон на столе в офисе и уходишь? Даже уборщицы в курсе, что ты любишь Стаса Михайлова.

2. Зачем вы ходите в туалетную комнату парами?

3. Зачем вы поздравляете друг друга с 8 Марта?

4 Зачем ты постоянно задаешь вопросы, если потом не слушаешь ответы? Я мечтаю о "Кадиллаке", а не о Канделаки.

5 Кто тебе сказал, что "некрасивое" нижнее белье — причина лишить нас обоих секса? Cosmopolitan?

6. Почему толстые женщины носят лосины? Или они не видели себя сзади во всем этом?

7. Зачем ты повторяешь мне все по три раза?

8. Зачем вы обращаетесь друг к другу в мужском роде? "Верунчик, ты поел?"

9 Зачем в автосервисе ты говоришь: "Поменяйте там что нужно по своему усмотрению"? Точнее, так: почему после этого ты возмущаешься огромной сумме в счете?

10. Зачем ты говоришь "Мы покакали", хотя покакал только один из вас?

11. Полтора часа на футболе — это много, а два часа в ванной — самое оно, да?

12 Почему, если что-то действительно важно для тебя, ты пытаешься сказать это намеками? Это как в том анекдоте: вместо "спасите, тону!" кричать "последний раз купаюсь!".

13. Зачем вы зимой красите ногти на ногах?

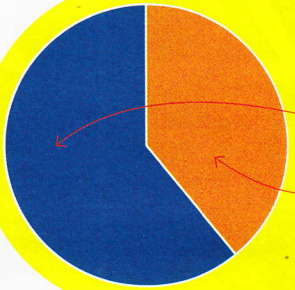
14 С какой целью вы гордо лежите на пляже топлес, если потом возмущаетесь, что на вас смотрят или подходят знакомиться? Мы же на рыбалке не даем пощечину сому, когда тот реагирует на наживку.

P.S. А ДЕВУШКИ НЕ ПОНИМАЮТ, ЗАЧЕМ МЫ БЕРЕМ В МАГАЗИНЕ 2 ПИВА, ЕСЛИ СОБИРАЕМСЯ ВЫПИТЬ 4. ВОТ НЕПОНЯТЛИВЫЕ!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

ЗЕМЛЯНЕ И ВОЗДУХ

Есть вещи, о которых мы все обязательно мечтаем несколько раз в год. Например, чтобы наши выиграли. Чтобы понедельник подольше не наступал. Чтобы работал кондиционер, когда на улице жара. Вот о последнем и пойдет речь.

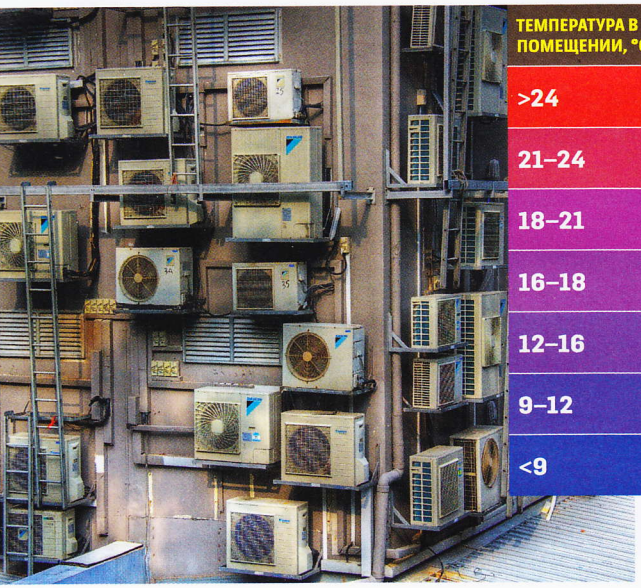


НУЖНО ЛИ СТАВИТЬ КОНДИЦИОНЕР В КВАРТИРЕ (В ДОМЕ)?

61% Да, летом без него не прожить и дня

39% Нет, это баловство, пригодится лишь пару дней в году

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3670 респондентов



ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ, °С	ВОЗМОЖНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ
>24	Повышенный риск инсульта, сердечного приступа
21–24	Дискомфорт
18–21	Комфортная температура
16–18	Дискомфорт
12–16	Повышенный риск ОРЗ и ОРВИ
9–12	Повышенный риск инсульта, сердечного приступа
<9	Риск переохлаждения

Институт изменения климата при Оксфордском университете

Прообраз современного кондиционера был представлен в 1902 году, но работал вовсе не для людей. Уиллис Хэвиленд Кэррие, инженер бруклинской типографии Sackett-Wilhelms Lithographing and Publishing, с помощью нового устройства пытался решить проблему плохо сохнувшей типографской краски: поддерживаемые на нужном уровне температура и влажность должны были довести процесс печати до идеала.

Легионеллез, или болезнь легионеров, впервые описана в 1977 году в Филадельфии — после того как в гостинице, где проходил съезд Американского легиона (организация ветеранов войны), случилась вспышка пневмонии. 221 человек заболел, 34 умерли. Возбудители легионеллеза — микроорганизмы Legionella spp., размножающиеся в теплой среде. Заболевание возникает при вдыхании влажного воздуха, образующегося в охлаждающих установках, душах, кондиционерах, спа, бассейнах, увлажнителях воздуха.

По данным ВОЗ

+1,3 °С — такова была среднегодовая температура по России в аномально жарком 2010 году. В Центральном федеральном округе этот показатель составил +4,7 °С, в Москве +5,3 °С.

Росстат

В соответствии с Монреальским протоколом по веществам, разрушающим озоновый слой, Россия должна сократить потребление гидрохлорфторуглеродов (ГХФУ) к 2015 г. на 90% (по сравнению с 1989 г.), а к 2020-му — на 99,5%. Речь идет, например, о ГХФУ-22 (тот самый фреон R-22) — привычном "топливе" для бытовых кондиционеров. Обслуживать технику, работающую на этом веществе, с каждым годом будет все сложнее.

По данным Организации Объединенных Наций по промышленному развитию (ЮНИДО)

Когда человек засыпает, температура тела, а главное, мозга понижается. Чтобы не замерзнуть, мы накрываемся одеялом, а вот голова работает как термостат, поддерживая температуру организма на необходимом уровне. Поэтому легче заснуть, если в комнате прохладно, а не натоплено. В любом случае самая комфортная комнатная обстановка для сна — +18...+22° С. Когда слишком жарко или холодно, организм тратит силы на регулировку собственной температуры, что нередко становится причиной бессонницы.

Крейг Хеллер, профессор биологии Стэнфордского университета

P.S. ДЫШИ СПОКОЙНО: БЫТОВЫЕ КОНДИЦИОНЕРЫ — НЕ РАССАДНИКИ ЛЕГИОНЕЛЛЕЗА. ЗАРАЗА ЖИВЕТ В КРУПНЫХ СИСТЕМАХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Не забудь в этом месяце...

послушать

2 ИЮЛЯ

Faith No More

Москва, Stadium.Live

Без дураков, главная альтернативная банда в мире. В любви к ним признавались Nirvana и Metallica, их называли отцами ню-металл и еще черт знает чем. Но парни, конечно, не ограничивают себя каким-то стилем. Смешав металл, фанк, хип-хоп, авангард и чуть ли не оперу, они продолжают оставаться лучшими.

15 ИЮЛЯ

Регина Спектор

Москва, "Крокус Сити Холл"

Она уехала из СССР в США, когда была маленькой, а теперь возвращается мировой звездой. Не навсегда, а в рамках тура с альбомом What We Saw From the Cheap Seats. Долгожданный концерт одной из самых популярных современных певиц — лучшее место для первого (и не первого тоже) свидания.

22 ИЮЛЯ

Red Hot Chili Peppers

"Лужники"

Иногда они возвращаются. С новым альбомом I'm With You, новым гитаристом Джошем Клингхоффером и новыми песнями, спродюсированными знаменитым Риком Рубином. А обложку альбома оформлял Дэмьен Херст. Но и старые песни тоже будут, куда без них.

посмотреть

С 5 ИЮЛЯ*

"Новый Человек-паук"

Очередная кинобайка про Человека-паука. Вроде все то же самое: школьник-неудачник, паук-мутант, умение лазить по стенам. Но многое изменилось. И чего это, интересно, история о парне с комплексом неполноценности не дает покоя голливудским продюсерам?

С 12 ИЮЛЯ

"Ледниковый период-4: Континентальный дрейф"

Белка снова во всем виновата — мир в прямом смысле треснул напополам. Так что доисторические звери опять отправляются в опасное путешествие, теперь — на льдине. Ох уж эти грызуны.

С 18 ИЮЛЯ

"Темный рыцарь: Возрождение легенды"

Сюжет традиционно держится в тайне. Единственное, что известно: парню, которому так идет черный цвет, предстоит последняя битва со злом. Во всяком случае, создатели говорят о завершении трилогии. Смотрите, люди, он — Бэтмен!

*Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

С 14 ИЮНЯ

"Зверев в огне"

Москва, выставочный зал "Новый Манеж"

Речь о другом Звереве — Анатолии Тимофеевиче, интереснейшем андеграундном советском художнике. На выставке будут показаны 200 его работ, которые, как считалось, погибли 36 лет назад в пожаре на даче коллекционера Георгия Костаки. А они не только не погибли, а даже обрели некий обгорелый шарм. Искусство не горит.

15 ИЮЛЯ

Moscow City Racing

Москва, окрестности Кремля

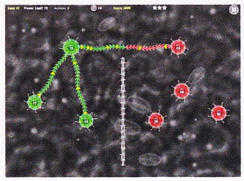
Болиды "Формулы-1", прокачанные раллийные машины, чемпионские команды Le Mans и FMX, жженая резина и визг моторов — главное летнее автошоу не за горами. У Men's Health будет своя зрительская трибуна — следи за информацией на mhealth.ru и не опаздывай, начало в полдень.

поиграть

Kinect Star Wars

Платформа: Xbox

Развлечение для всех поклонников мира "Звездных войн" — возможность еще раз увидеть знакомых персонажей в знакомых ситуациях, поуправлять одними, поубивать других. И все это без джойстика в руках, а лишь при помощи системы Kinect, которая своим зорким искусственным глазом распознает твои кривлянья перед телевизором и транслирует их на экран. Поначалу чрезвычайно увлекательно, а когда надоест — можно поставить на свое место какого-нибудь племянника, уж он-то будет рад по уши.



Tentacle Wars HD

Платформа: iPad

Еще одни войны, только теперь — внутри неизвестного инопланетного тела. Твоя задача — взяв в свои руки управление последними готовыми к атаке антителами, спасти инопланетную жизнь от вымирания. Борьба, как ты понимаешь, будет происходить на уровне клеток, нейронов, ДНК и всяких микрощупалец. Впереди — 40 однопользовательских миссий с вдохновляющим аудиовизуальным рядом.

P.S. НА РУССКОМ ВЫШЛО "ПАДЕНИЕ ТРОИ" П. АКРОЙДА — ЭЛЕГАНТНЫЙ РОМАН О РАСКОПКАХ АНТИЧНОГО ГОРОДА В XIX ВЕКЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

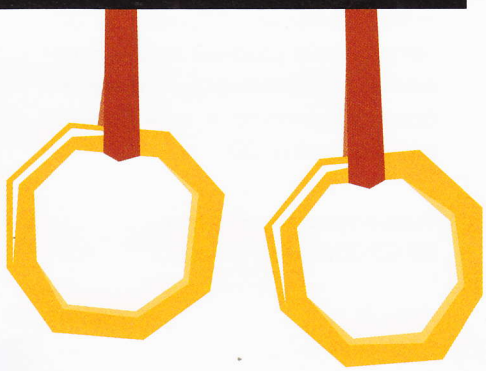
57,8

ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ — ТАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА БЫЛА ЗАФИКСИРОВАНА В ЛИВИЙСКОЙ ПУСТЫНЕ 13 СЕНТЯБРЯ 1922 ГОДА, НА СЕГОДНЯ ЭТО РЕКОРД. ВОПРОС О ТОМ, СТОИТ ЛИ СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ С ПОМОЩЬЮ КОНДИЦИОНЕРА, ОБСУЖДАЕМ НА СТР. 62

MANNA-HATA

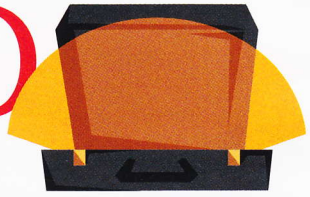
"ХОЛМИСТЫЙ ОСТРОВ" НА УНАМИ, ЯЗЫКЕ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКИХ ИНДЕЙЦЕВ. ТАК ОНИ НАЗЫВАЛИ НЫНЕШНИЙ ОСТРОВ МАНХЭТТЕН, НАЗВАНИЕ ПРИЖИЛОСЬ. О ТОМ, ГДЕ, КАК И ЗАЧЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ С ЖИТЕЛЬНИЦЕЙ НЬЮ-ЙОРКА, ЧИТАЙ НА СТР. 46

2



СЕКУНДЫ ГИМНАСТ ДОЛЖЕН УДЕРЖИВАТЬ СТАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ, ЧТОБЫ ЕГО ЗАСЧИТАЛИ. КАК СДЕЛАТЬ КОЛЬЦА НА ДАЧНОМ ДВОРЕ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 51

TARANTINO



ЗНАЧИТ БУКВАЛЬНО "РОДИВШИЙСЯ В ТАРАНТО" (ГОРОД НА ЮГЕ ИТАЛИИ). НАКОНЕЦ-ТО ФИЛЬМ КВЕНТИНА ТАРАНТИНО "КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО" ПОПАЛ В НАШУ РУБРИКУ "КИНОДОКТОР". ПОДРОБНЕЕ — НА СТР. 59

32-34

ПОЗВОНКА У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА (РАЗБРОС ПОЛУЧАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ТОГО, ЧТО КОПЧИКОВЫХ ПОЗВОНКОВ МОЖЕТ БЫТЬ ОТ 3 ДО 5). О ТОМ, КАК НЕ ПОВРЕДИТЬ ЭТУ СЛОЖНУЮ СИСТЕМУ, ПЕРЕНОСЯ ТЯЖЕСТИ, ЧИТАЙ НА СТР. 50

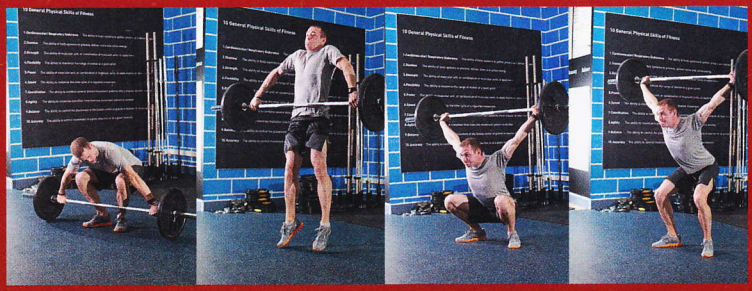
2,96

МГ ЦИНКА ПРИХОДИТСЯ НА 100 Г ЗАЖАРЕННОЙ ИНДЕЙКИ — НА ТРЕТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В КУРИЦЕ. А ЦИНК БЛАГОТВОРНЕЙШЕ ВЛИЯЕТ НА ПОТЕНЦИЮ. РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИНДЕЙКИ В МУСОРНОМ ВЕДРЕ ИЩИ НА СТР. 55

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

КОМПЛЕКС ДНЯ: **AMANDA**

ВЫПОЛНИ ТРИ РАУНДА ПО 9, 7 И 5 ПОВТОРЕНИЙ ЗА МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

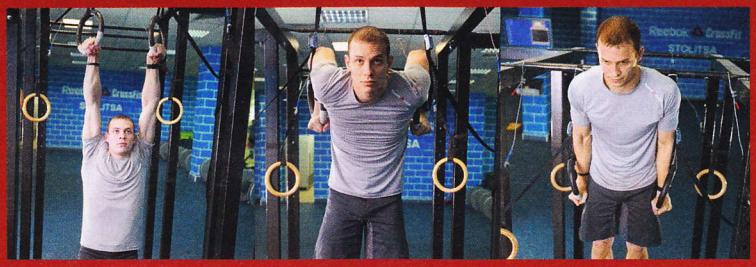


РЫВОК ШТАНГИ

Для опытных атлетов — 60 кг, а ты выбирай вес по силам. В исходном положении — стопы на ширине таза, гриф касается голеней, штанга на полу, хват значительно шире плеч. Движение начинается с разгибания ног в коленях, при этом угол наклона корпуса относительно пола не меняется. Сохраняя "покрытие" грифа плечами и контакт штанги с ногами, доведи штангу до верхней части бедер, после чего резко разогни бедра в тазобедренных и коленных суставах. Вслед за этим необходимо совершить уход под штангу и зафиксировать ее над головой на полностью выпрямленных руках. Движение заканчивается при полном подъеме из приседа.

ВЫХОДЫ СИЛОЙ НА КОЛЬЦАХ

В исходном положении повисни на кольцах, удерживая их глубоким хватом, полностью выпрямив руки. Подтянись и доведи кольца до уровня груди. Используя инерцию подтягивания, сделай выход в положение упора на кольцах, при котором плечевой сустав окажется ниже локтевого, а бицепс руки будет касаться верхней части кольца. Закончи движение, полностью разогнув руки. Следи за тем, чтобы при подтягивании твои предплечья были параллельны друг другу и локти удерживались близко к корпусу.



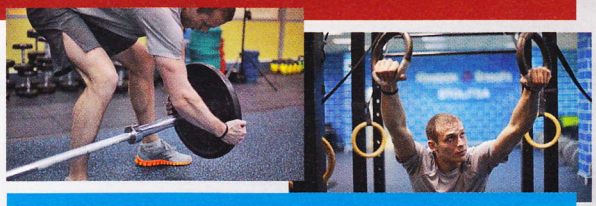
только мяч, по которому нужно бить, да поле, по которому нужно бежать, — скукота!). Ты же можешь работать и в команде, и индивидуально; и бегать, и прыгать, и подтягиваться, и отжиматься от чего угодно, и бросать, и ловить (например, медбол или мешок с цементом), и грести (вспомни, много ли ты проводил времени на гребном тренажере в своем спортзале), и таскать (например, покрышку от трактора), и поднимать, и тянуть, и толкать (те же гири или штангу), и еще делать много чего (см. WOD Amanda).

МИФ 4. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ МОЖНО НЕ РАССЧИТАТЬ СИЛУ И ПОВРЕДИТЬ СЕБЕ ЧТО-НИБУДЬ, ДАЖЕ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЕ.

Для того чтобы такое не случилось, существует концепция пороговых тренировок (threshold training). Ее смысл заключается в том, что ты увеличиваешь скорость выполнения движения до некоторого порога, при котором его механика начинает немного нарушаться. И вот тут-то ты и поймешь, что наступил предел! Все элементарно, правда? Не сложнее, чем выставление режимов на кардиотренажере. При этом способность сохранять динамическую устойчивость у тебя останется, а следовательно, КПД твоих занятий будет таким же высоким, как Валуев, сидящий на плечах у Кириленко. И так ты сможешь постепенно поднимать планку (ну, или порог — как тебе больше нравится), повышая скорость движения без ущерба для безопасности и эффективности. Помни, что высокая интенсивность не равна высокому травматизму.

МИФ 5. В КРОССФИТЕ МНОГО ЭЛЕМЕНТОВ ИЗ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ, А ЭТО КРАЙНЕ ТРАВМАТИЧНЫЙ ВИД СПОРТА.

Знал бы, где упадешь, — маты бы подстелил. Поэтому мы и призываем тебя соблюдать всегда и везде правила безопасности (будь то площадка для занятий КроссФитом или обычный офисный лифт). И что еще называть "травматичным"? Если взглянуть на статистику, то можно увидеть удивительные цифры. Спортивный травматизм составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного). А та же тяжелая атлетика вообще не входит в десятку самых травмоопасных видов спорта — лидерство в таких списках традиционно занимают регби, хоккей, футбол, баскетбол, водные виды спорта вроде серфинга, бег и даже волейбол (в основном, как видишь, это командные игры). Нарушение техники безопасности, экстенсивное повышение нагрузки и перескакивание через промежуточные навыки в прогрессиях движений, или, иными словами, ошибки пользователя программы, — главный источник травм, а не КроссФит сам по себе.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Чтобы выполнять упражнения безопасно и сохранять эффективность тренировки, вот тебе основные правила.

1. Сохраняй нейтральный прогиб в позвоночнике.

Если не будешь спину держать ровно – какое бы упражнение ты ни выполнял – получишь растяжение.

2. Удерживай стопы в одной плоскости с бедрами.

Сведение коленей при приседаниях приводит к скручивающей нагрузке в коленных суставах и последующим болям в коленях, и тогда о "глубоких приседаниях" на время придется забыть.

3. Сохраняй нейтральное положение головы.

Сопровождение штанги взглядом при подъеме ее над головой приводит к отклонению головы, а за ней и всей спины, из-за чего возрастает нагрузка на поясничный отдел позвоночника.

4. Активно работай плечами.

Это понятие подразумевает стабилизирующую работу мышц верхнего пояса конечностей в жимовых и тяговых упражнениях, предохраняющую плечи от травм.

НЕ ПРОПУСТИ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

14 июля в Москве, в Парке Горького пройдет финал Чемпионата Reebok CrossFit. Если ты не сможешь участвовать, ты должен это просто увидеть и понять, что сотни сильных и тренированных людей не занимались бы КроссФитом, если бы он был опасен для здоровья.

10 ПРИЧИН НОСИТЬ УСЫ

Зачем человеку волосы под носом и что с ними делать?

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ БЫКОВ

“БРИТЬ ИЛИ НЕ БРИТЬ?” — этот вопрос мучил Гамлета еще до печальных событий в Датском королевстве. Однажды и я, подобно литературному принцу, застыл в нерешительности перед зеркалом, занеся лезвие над верхней губой. Мне вспомнился гениальный фигляр Сальвадор Дали, называвший усы “трагической константой характера и, несомненно, самым красноречивым признаком мужского лица”. Каталонский сумасброд закручивал свою трагическую константу липкими от фиников пальцами, чтобы, лежа в гамаке, привлекать сладким ароматом мух, с которыми дружил, — прямо как усатый кузнечик из детской песенки. И хотя контакты с насекомыми не входили в мои ближайшие планы, я все же решил дать волю своему красноречивому признаку — и не пожалел об этом. С тех пор в автобусе и магазине, на работе и в клубе, во сне и наяву — повсюду я вижу настороженный вопрос, застывший в глазах безусых мужчин: “Зачем?” И у меня на это, в отличие от поющего усача Игоря Николаева, не пять, а целых десять причин. Я ношу усы, чтобы:

1. БЫТЬ СОБОЙ

То есть мужчиной. Природа, словно предвидевшая появление норм морали и этикета, когда явить обществу первичные половые признаки будет не комильфо, наделила нас вторичными. Та особая мужественность, которую сообщают моему облику усы, действует на окружающих на подсознательном уровне. Дедушка Фрейд и вовсе называл усы фаллическим символом (хотя сложно вспомнить, что же он им не называл). Это понимал даже Петр I, безжалостно рубивший, резавший и рвавший бороды несчастным боярам, словно корчевал вековую грибницу, но сохранявший изящную, притом грозно торчавшую растительность посреди собственного лица.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

2. БЫТЬ СОВРЕМЕННЫМ

Все знают, как называются гладко выбритые, причесанные ребята в аккуратно отутюженных рубашках и брюках со стрелками. К ним навеки прилипло обидное прозвище "офисный планктон". Про них сочиняют смешные песни и травят анекдоты, их не пускают в модные клубы и не печатают на обложках глянцевых журналов. А все потому, что то золотое время, когда успешный человек должен был выглядеть как первоклассник в День знаний, давно миновало. Теперь мало кого волнует скорость, с которой ты, придав лицу эргономичную обтекаемость, будто бы рвешься к сверкающим вершинам. Всех интересует творческая жилка и умение небанально мыслить, а именно на это окружающим намекает полоска волос на губе.

3. ПРИВЛЕКАТЬ ЖЕНЩИН

Подозреваю, этот вариант тебе понравится больше, чем пример Дали с мухами. Женщины страсть как любопытны. Поэтому усы работают как официальное приглашение женщине подойти, рассмотреть поближе или даже спросить: "Они не колются?" — либо, что не может не будоражить, — "Можно потрогать?" "Конечно, можно!" — не мне тебе рассказывать, как много обещает первый телесный контакт.

4. МЕНЯТЬ ОБРАЗЫ

Родители подарили мне лицо, с чертами которого я согласен далеко не полностью. Но вместо ланцета косметического хирурга можно обойтись и триммером! Сегодня у меня тяжелая подкова Халка Хогана, завтра — острые стрелы д'Артаньяна, послезавтра — сутенерские усишки Кларка Гейбла. Кроме удивительной свободы в перемене обликов, благодаря своим новым антеннам я получил и мистическую связь со знаменитыми усачами. Зная о ней, Максим Горький, например, нарочно вырастил себе такие густые и длинные усы, чтобы стать похожим на своего любимого философа Ницше (а не на моржа, как думал ты в школе), надеясь таким образом лучше понять своего кумира.

5. КАЗАТЬСЯ УМНЕЕ

Примерно того же результата можно достичь, водрузив на нос большие очки в толстой черепаховой оправе, но со зрением у меня все в порядке. Зато многолетней практикой проверено: любая банальная, спорная или парадоксальная фраза, пропущенная через усяной фильтр, вызывает у окружающих инстинктивное желание соглашаться. Усы во время разговора шевелятся и, словно маятник гипнотизера, завораживают слушателя. Стоит ли вспоминать, что у большинства диктаторов и завоевателей мирового господства были усы? А Наполеон — то самое исключение, что бывает в любом правиле. Но, конечно, эта опция работает только в том случае, если ты не клинический кретин.

6. ВСЕГДА ИМЕТЬ ТЕМУ ДЛЯ БЕСЕДЫ

В первое мгновение на светском рауте, на свидании, в купе поезда с незнакомыми попутчиками или на сцене перед замершей в ожидании толпой — в таких случаях слова, как нарочно, не идут на ум. Скучая, люди в отчаянии обшаривают глазами окрестности, пытаясь найти предмет для разговора, и в смущении не находят его. Как же кстати, словно спасительная доска для утопающего, приходятся усы, на которых обязательно задержится блуждающий взгляд! Самое обыкновенное начало разговора на эту тему: "Знаете, а у моего папы/дедушки/бабушки были такие же..."

УСЫ РАБОТАЮТ КАК ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ ПОДОЙТИ, РАССМОТРЕТЬ ПОБЛИЖЕ ИЛИ ДАЖЕ СПРОСИТЬ: "ОНИ НЕ КОЛЮТСЯ?"

7. ИЗМЕНИТЬ ВОЗРАСТ

Тебя зовут юнцом безусым, принимая твои рассуждения о категорическом императиве и смысле бытия за младенческие агуканья? На предложение жениться твоя девушка улыбнулась и, погладив тебя по голове, ответила: "Вот вырастешь — посмотрим"? Со мною, по крайней мере, все обстояло точно так. Ждать благородных седин и бороздящих обветренное лицо морщин стало уже невмочь. Нужно было срочно что-то делать, и мой новый волосатый аксессуар оказался как нельзя более кстати. Самые скромные усы накинут как минимум лет пять, а вместе с ними вырастет и авторитет. Ну а когда весна моей жизни сменится осенью, я просто сбрею их — и все поразятся, как же я помолодел!

8. СКРЫТЬ ЭМОЦИИ

Окружающим совершенно необязательно всегда быть в курсе того, что я действительно о них думаю. Если начальник сморозил глупость или девушка решила поделиться сокровенными мыслями об устройстве мира, я всегда могу тихо и незаметно улыбнуться в усы, никого не обидев и не получив за это по шее.

9. ЗАНЯТЬ РУКИ

Психологи говорят, что мыслительный процесс идет значительно лучше, если, предаваясь размышлениям (например, о том, зачем нужны усы), совершать мелкие монотонные действия руками. Раньше мне приходилось, задумавшись, дергать себя за ухо, ковырять в носу, выбивать барабанную дробь на зубах, а то и вовсе лопать пузыри на полиэтиленовой пленке. Все это производило не самое приятное впечатление на окружающих, так что особо впечатлительные стали избегать моего общества. Человек же, покручивающий в задумчивости ус, не вызывает опасений за целостность его телесной оболочки и мысли о гигиене.

10. ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СЕКСЕ

Пожалуй, твое воображение сделает в этом пункте всю работу за меня. ■

76 Пропитание
Список вредных кулинарных привычек. Какая из них твоя?

78 Знание
Как не попасть круто на ТВ? Правила жизни на экране

82 Секс
Наш опрос показал, на какой секс согласны девушки летом 2012-го

86 Форма
То ли гиря, то ли дочь. Учись качаться своим ребенком

МН ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

Поставь на тарелку

Павел Еремин, капитан команды "Долгорукие" (Москва), выигравшей чемпионат России 2011 года по алтимат-фрисби, рассказал о том, как должен работать самосуд и что можно делать против ветра.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАУЗИС

ПАВЕЛ ЕРЕМИН О ФРИСБИ, АЛТИМАТЕ И ВСЕЛЕНСКОМ ХАОСЕ

1 Диски

Frisbee — принадлежавшая компании Wham-O торговая марка. Летающие диски этой марки приобрели бешеную популярность в США в 60-е годы, так что имя стало нарицательным, хотя сейчас играют тарелками других производителей. Кроме алтимата, который напоминает американский футбол, для фрисби придумали много игр. Например, диск-гольф, в котором вместо лунок специальные корзины, а для разных бросков существует множество разновидностей дисков. Стандартная тарелка для алтимата весит 175 г, диаметр — 28 см.

2 Алтимат

В обычном — на траве — рубятся две команды по 7 человек, в пляжном и зальном — команды по 5 человек. Стандартная площадка для игры на траве — примерно половина футбольного поля, разделенного по средней линии. В торцах площадки находятся две очковые зоны, как в американском футболе или регби. Цель игры — доставить тарелку в очковую зону противника. Так как с диском бегать нельзя, сделать это можно, только отдав пас игроку своей команды, который находится в зоне. Контактная игра запрещена, но в защите можно перехватывать тарелку и сбивать ее на землю. Алтимат — любительский вид спорта, денег в нем до недавнего времени не было никаких. В этом году в Северной Америке создали Профессиональную лигу алтимата, где игроки получают зарплату, но эта история начнет приносит прибыль еще очень не скоро.

3 "Дух игры"

Судей в алтимате нет — все спорные ситуации игроки решают сами, руководствуясь правилами. Это называется "дух игры". Я играл за сильные команды в Америке, и там эта система работает идеально. У нас на поле из-за самосудейства часто бывает базар — игроки очень амбициозные. Самая главная проблема — мало кто знает правила игры, а для того чтобы "дух" работал, надо вызубрить их досконально.

4 Броски

Чтобы хорошо играть в алтимат, надо технично — далеко и метко — бросать тарелку. Основных бросков 3 — бекхенд, фронтхенд и фандер (они хорошо описаны, например, на сайте 175g.ru), а различных вариаций не сосчитать. Можно бросить так, что диск пролетит какое-то расстояние, а потом зависнет, а можно так, что вернется к тебе, как бумеранг. Чтобы отработать такие навыки, надо очень много бросать. У нас в команде норма на человека — тысяча бросков в день, но и этого мало. Хорошую подготовку дает фрисби-фристайл, трюки с тарелкой. А ловят диск, кстати, двумя руками — одной его легко упустить.

5 Тактика

14 человек, бегающих по довольно небольшому полю, — это очень много, настоящий хаос. Чтобы внести в него порядок, нужна тактика — игроки должны знать, кто начинает атаку, кто как открывается (т. е. отрывается от защитников противника). У нашей команды только в защите семь тактических схем. Чтобы их отработать, мы сначала просто проходим по полю: каждый игрок должен запомнить свою траекторию и последовательность действий. А потом уже начинаем бегать с тарелкой.

6 Кто есть кто

Мужская сборная России на чемпионате мира по фрисби выступает пока слабо. Но зато в этом году мы выиграли клубный чемпионат мира по пляжному алтимату в дивизионе "микст", то есть в смешанном — мальчики-девочки. Правда, пришлось схитрить — временно набрать в команду лучших игроков со всей России. Но так делают многие. А вообще, самые сильные в мире — американцы. В их любительском чемпионате 12 команд, и каждая из них способна стать чемпионом мира. Кроме американцев очень хорошо играют канадцы, их сборная, кстати, — действующий чемпион мира. За Северной Америкой идут японцы и австралийцы — настоящие бойцы и примерно равные по уровню сборные. В Европе лидируют шведы, англичане и немцы.

ПАВЕЛ ЕРЕМИН

Рост: 179 см

Вес: 91 кг

Возраст: 26 лет

Трехкратный чемпион России по алтимату (2004, 2006 и 2011), первое место на клубном чемпионате мира по пляжному алтимату 2012 г.

ПАВЕЛ ЕРЕМИН О ТОМ, КАК ПОИГРАТЬ В АЛТИМАТ ВО ДВОРЕ

1. Без ансамбля

Тренироваться с диском можно хоть одному, но лучше, чтобы вас было как минимум двое. Начните с простых бросков друг другу. Затем переходите к играм вроде диск-гольфа. Лункой может быть любая мишень, хоть фонарь на столбе (бить лампы я тебя не призываю). Дистанция от "лунки" до "лунки" метров 600. У меня это обычно 13 бросков. Диск у каждого игрока должен быть свой.

2. Коробка фрисби

Для того чтобы играть в дворовый алтимат, нужны минимум 4 человека — две команды по двое. Площадка подойдет любая — я начинал с друзьями в обычной школьной "коробке". Если поле совсем маленькое, выиграть дополнительные метры можно за счет уменьшения очковых зон. И учи правила: интересно играть, только если все игроки знают нюансы алтимата. В противном случае может и до мордобоя дойти.

3. Расти под нагрузкой

Если хочешь играть на приличном уровне, нужно тренировать броски из сложных положений. Во-первых, бросай в любую погоду — чемпионаты по алтимату из-за сильного ветра никто не отменяет. Во-вторых, попробуй такое упражнение — 2 спринта по 100 м, а потом бросок. У многих игроков, которые сейчас принимают участие в чемпионате России по фрисби, после такой пробежки воздуха в руках уже нет, а у тебя через пару недель тренировок будет. ■

КАК ЗАБОЛЕТЬ АЛТИМАТОМ?

Рецепт простой — посмотри на YouTube.com, что делают с тарелкой звезды, и тебе обязательно захочется хотя бы подержать ее в руках. По нашей просьбе Павел Еремин составил для тебя подборку своих любимых роликов.

ЗЕ БЕСТ ОФ

youtu.be/HhUays2ehyI

Что набрать в поисковой строке YouTube: Best Ultimate Frisbee Highlights 2011 Нарезка лучших игровых моментов в мировом фрисби за прошлый год. Обращай внимание не только на то, как ребята красиво прыгают, но и на то, как они открываются и играют в защите.

ЛУЧШИЙ ПОДБОР

youtu.be/YBaB1SI_Lk4

Что набрать в YouTube: Greatest Ultimate Frisbee Catch Ever Такой подбор на тренировке не сделаешь. Нужна игровая ситуация, азарт и лошадиная доза адреналина в крови. Да и травмоопасно это.

ЛУЧШИЕ ТРИК-ШОТЫ

youtu.be/KLbz0X_7waU

Что набрать в YouTube: Frisbee Trick Shots Brodie Smith Трик-шоты в исполнении Броди Смита, который сейчас играет за команду Indianapolis AlleyCats.

ЛУЧШИЙ ПРЫЖОК

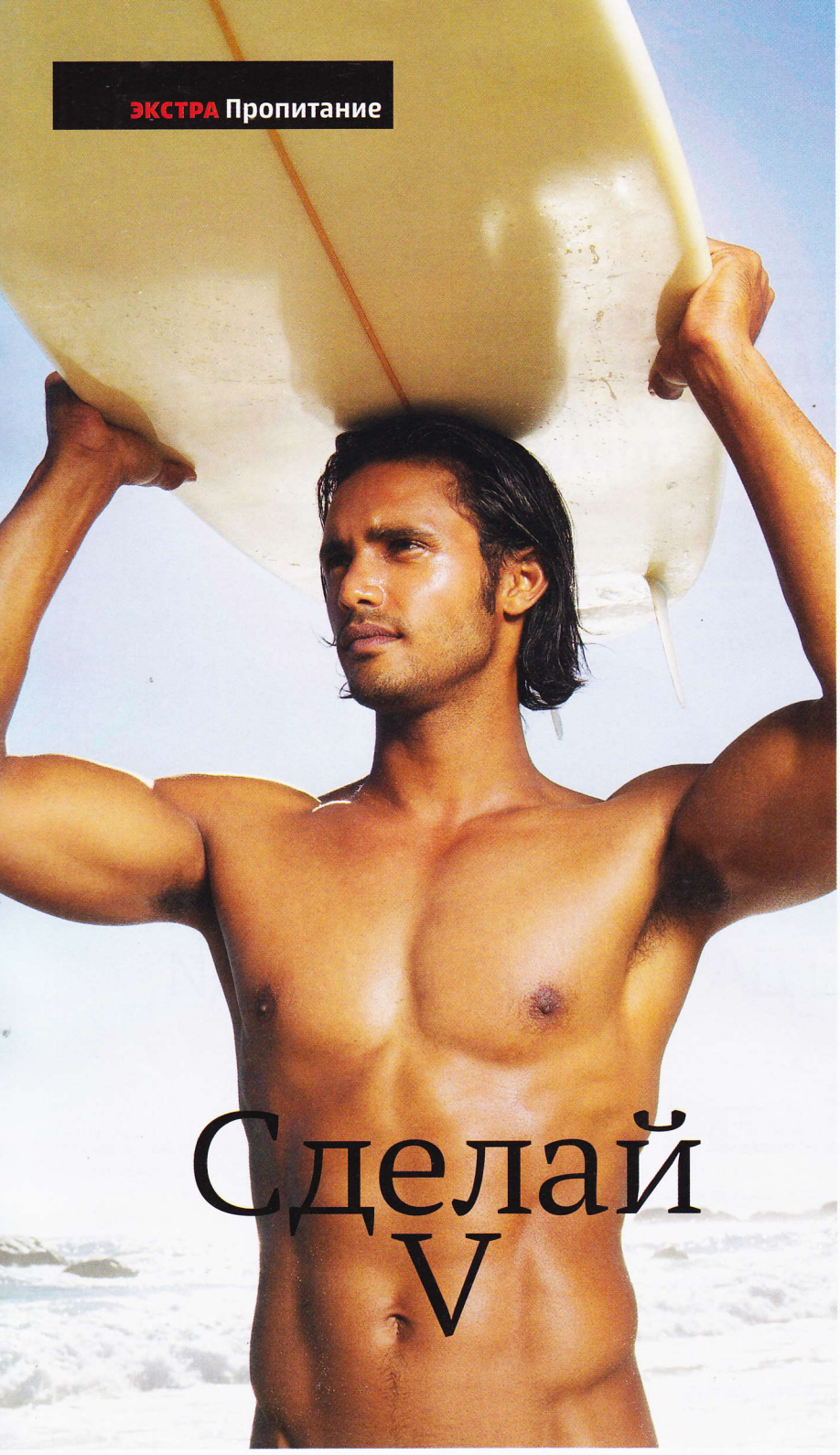
youtu.be/Kst2yrNJolY

Что набрать в YouTube: Beau Jumps Over a Guy Бьюфорт Киттредж из команды Colorado Mamabird нереально зажег. В США у любителей такая физподготовка, что им могут позавидовать многие профессиональные спортсмены.

ЛУЧШИЙ КЭЛАХАН

youtu.be/8CJJOg2ZYzk

Что набрать в YouTube: Machine's layout callahan Кэлахан — это перехват диска в зоне противника. Кто сделает такое, тому у нас почет. Но противник обычно не дремлет, и кэлаханы бывают редко.



Сделай V

Чтобы освободить свое тело от ненужных наслоений, вовсе не обязательно удваивать нагрузку в спортзале. Достаточно чуть-чуть изменить свои пищевые привычки.

ТЕКСТ: ЛИЗА ДЖОУНС

ПОЛНОСТЬЮ ЛИ ТЫ ДОВОЛЕН своей фигурой? Нет, ты не толстый. Ты ходишь в тренажерку, плаваешь в бассейне. Но за зиму на боках наросли какие-то отложения, подруга любовно называет их "пельмешками". Сколько бы ты ни пыхтел со штангой, "пельмешки" держатся. А через месяц — отпуск, пляж. Да и сейчас в майке ты выглядишь не идеально. Что делать?

Для начала разберись с тем, как ты принимаешь пищу. Перебери в памяти свой типичный день, возьми самую вредную привычку (обжорство по выходным? Пиво с крендельками?), избавление от которой даст максимальный эффект. Поработай неделю над этой задачей, на следующей — подключай вторую. Попытка избавиться от нескольких привычек разом завершится провалом.

Ниже мы приведем шесть примеров того, как обычно едят мужчины. Ничего экстраординарного, так многие делают — но вот отсюда и "пельмешки". Посмотри, нет ли в этом списке твоих примет дня, и прочти простые советы, что со всем этим делать.

ПРИВЫЧКА 1

Пропускать прием пищи

Не пообедаешь — обожрешься за ужином. И не надейся на то, что ты вы-

ФОТО: DIOMEDIA

терпишь. Сила воли — это функция мозга, а ему для работы требуется глюкоза. Если ты пропустишь положенный прием пищи, у твоей нервной системы просто не хватит мощности, чтобы держать тебя в руках.

● **Как избавиться** Это как раз просто. Распредели количество калорий в день на три основных приема пищи примерно по 500 ккал и два перекуса по 100-200 ккал. Если ходишь в зал и тратишь много энергии — подбери себе с тренером индивидуальную программу питания. Главное — есть регулярно и не доводить себя до острого голода. Ограничение приводит к перееданию.

ПРИВЫЧКА 2

Есть быстро

В эксперименте, результаты которого опубликованы в американском Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 17 мужчин съедали по здоровенному стакану мороженого. Одним на это дали 10 минут, другие наслаждались полчаса. Так вот, если выражаться научно, уровень гормонов, сигнализирующих мозгу, что уже пора перестать жрать, у второй группы после этого стакана был выше, чем у первой. Говоря попростому, вторые уже были сыты, а первые требовали добавки.

● **Как избавиться** Ешь медленнее и наслаждайся едой. Отложи газету. Попробуй дыхательное упражнение йогов: медленно вдохни, считая до пяти, потом выдохни, тоже считая; повтори 3-5 раз перед едой. Как минимум успокоишься и сосредоточишься на своих ощущениях.

ПРИВЫЧКА 3

Обжираться в выходные

А теперь о крысах — куда без них? На этот раз в эксперименте ученые использовали хвостатых, чтобы изучить действие пальмитиновой кислоты на лептин — гормон, который регулирует аппетит. Пальмитиновая кислота входит в большинство животных и растительных жиров, которыми наверняка богата твоя пища в выходные. "Мы обнаружили, что насыщенные жиры блокируют свойства лептина в течение трех дней после приема", — говорит автор исследования Дебора Клегг из Университета штата Техас. Поясняем: объешься в выходные — еще три дня будешь страдать от желания повторить этот грех. Ну, или повторишь.

● **Как избавиться** Один роскошный обед в субботу — не грех. Только пусть это будет индейка с цельнозерновым хлебом и кучей овощей, рыба или морепродукты.

ПРИВЫЧКА 4

Наедаться соленым

Натрий коварен: он заставляет нас есть еще и еще. Все происходит быстро: бадья попкорна в кино, чипсы на стадионе, арахис в баре. А в 100 граммах того попкорна, между прочим, до 400 ккал — будто Биг Мак съел.

● **Как избавиться** Желание употребить что-нибудь солененькое проходит после пары недель диеты с низким содержанием "белого яда". Мало кто из мужчин готов сменить свои любимые закуски на морковку, но все же попробуй: может, тебе достаточно будет просто похрустеть. И когда готовишь себе сам, помни: лучше недосолить. На то, чтобы поправить недосол в тарелке, почему-то уходит гораздо меньше вредной белой субстанции, чем если солить "как надо" еще в ходе готовки.

ПРИВЫЧКА 5

Выпивать

Вот тебе упражнение на вечер: запиши, сколько пива, вина и другого алкоголя ты употребляешь в неделю, и посчитай, сколько это в калориях. Думаю, ты будешь удивлен. Всего два пива в день — это уже больше 2000 калорий в неделю. Как будто ты прожил семь дней, а ел из них — восемь.

● **Как избавиться** Попробуй не пить вообще хотя бы неделю. Потом проверь свой вес и как сидят штаны. Подумай, сможешь ли ты жить так. Если не сможешь, переходи на сухое красное, в котором меньше углеводов (около 4 г на 100 г продукта, по сравнению с 13 г в пиве). ■

ПРИВЫЧКИ 6 И 7

ЕСТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, А ПОТОМ ЗАСЫПАТЬ

Вообще-то это две вредные привычки, да еще и вредно сочетающиеся. Исследования подтверждают, что люди, которые едят перед телевизором (или, например, читают за столом — в общем, отвлекаются от приема пищи), потребляют больше калорий (почти 300 ккал за раз в среднем), чем те, кто не имеет такой привычки. А сон перед телевизором — никакой не сон, а так, обморок. Проснувшись в испарине через пару часов, ты переползешь в кровать, будешь еще долго ворочаться — то есть не выспишься. А вот тебе результаты одного эксперимента, проведенного в Чикаго: здоровые вменяемые мужчины, проспавшие 5,5 часов, на следующий день потребляли в среднем на 200 ккал больше, чем такие же мужчины, проспавшие 8 часов. Так что не ешь перед телевизором. Не смотри телевизор на ночь. Не смотри телевизор просто так, бездумно переключая каналы, — выбирай определенную передачу или фильм, а по окончании выключай ящик. А лучше прогуляйся на ночь глядя (какие меры еще предпринять, чтобы нормализовать сон, — читай в статье на стр. 110).

ТЫ ПОПАЛ В...

... телевизор

Выйду на холм, куль поправлю

Как себя показать на ТВ, чтобы тебя показали в лучшем свете

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ЭКСПЕРТЫ:

Роман Гудяков, сотрудник кафедры телевидения журфака МГУ, кандидат филологических наук.

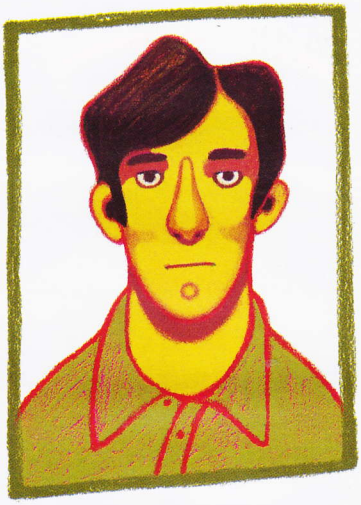
Лика Длугач, телеведущая, автор мастер-класса по тележурналистике школы YES! (www.shkolayes.ru)

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЕБЯ ВДРУГ ПОЗВАЛИ на съемки какого-нибудь ток-шоу в качестве эксперта. Да, продюсеры как-то пронюхали о твоих познаниях в средневековой схоластике. А может, кто-то выложил в сеть то видео с огурцом, плеткой и калорифером, на котором ты... впрочем, неважно, и к тебе домой вот-вот нагрянет телегруппа. Теперь нужно сохранить образ адекватного человека и не опозориться перед толпой домохозяек и бездельников, рассевшихся у телеэкранов. Ну, и чтоб мама тобой гордилась. Для этого нужно запомнить несколько простых правил.

Задавай вопросы

Выясни у продюсера (редактора) по телефону, что конкретно от тебя потребуется, какие вопросы тебе будут задавать, в каком формате пройдет съемка, кого еще на нее позвали (чтоб знать, кому дать в морду в курилке перед программой), кто, наконец, ведущий передачи. Посмотри записи предыдущих выпусков этой программы в сети. Запиши телефон человека, который встретит тебя на проходной телецентра. Редактор в студии расскажет, когда выходить и в какую камеру смотреть, но если у тебя остаются вопросы — не стесняйся, спрашивай.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: НАТАЛЬЯ МЕТЛУК/BANGI BANGI



Не переусердствуй с подготовкой

Подготовь несколько фактов по заявленной теме передачи, продумай свою позицию — этого хватит. Строчить тома шпаргалок, пытаться избавиться от слов-паразитов и делать пробные записи своего выступления телевизионщики не рекомендуют. Во-первых, поставить э-э-э... речь за несколько м-м-м... дней тебе все равно, ну, как бы не удастся. Во-вторых, заученные приемы и цитирование заготовленного текста сделают твое выступление неживым. Достаточно нескольких дней, а также прямо перед записью поупражняться в скороговорках (см. раздел "Разомни рот").

Не наряжайся

Это только фрикам и Джигурде можно приходить на передачи черт-те в чем. Ты же выбери одежду, соответствующую твоему амплуа в жизни. Врач-проктолог в кожаном плаще и ботфортах со шпорами выглядеть будет крайне нелепо. "Лучше надень то, в чем ты обычно ходишь на работу. Не нужно себя дополнительно украшать. Иначе тебя не воспримут всерьез и ты будешь говорить в пустоту — зрители займутся разглядыванием и обсуждением твоего алмазного креста размером с микрофон", — советует наш эксперт Лика Длугач. И не надевай вещи с мелким контрастным рисунком, в полоску или клетку. Твой лапсердак с узором "гусиная лапка" будет рябить и сводить с ума телезрителей.

Перестань дергаться

Выспись, не наедайся за полтора часа до эфира. В некоторых телекомпаниях перед записью гостям предлагают "по пятьдесят" — воздержись. Когда тебе дадут слово, представь, что разговариваешь со своим старым приятелем (с коллегой, котом). Ты же не побоишься рассказать то, в чем сведущ, хорошо знакомому тебе персонажу? Перед началом монолога выдохни, потом набери полные легкие воздуха и на одном дыхании ответь на поставленный вопрос. Если мышцы лица свело от страха, попробуй говорить с полуулыбкой, это тебя раскрепостит.

ЧЕГО ТЕБЕ НЕ СТОИТ ЖДАТЬ

ТРИУМФА Как правило, после окончания съемки начинающий ТВ-эксперт чувствует себя идиотом, который упустил шанс блеснуть умом и эрудицией. Так, ляпнул что-то невразумительное либо вообще не получил возможности высказаться и даром потратил время.

ПОПУЛЯРНОСТИ В лучшем случае кто-то из соседей или родственников (мама не в счет) вспомнит при встрече, что недавно "видел тебя по телеку", но вряд ли сможет сказать, в какой это было передаче.

УВАЖЕНИЯ КОЛЛЕГ Многие люди, занятые бизнесом, производством, наукой, скептически относятся к жанру "телевизионной экспертизы". Возможно, просто завидуют — их-то на съемки никто не зовет. Слов восхищения, дружеских подбадриваний и салюта в твою честь от них не жди. Напротив, будут язвить: "Тебе что, заняться больше нечем?"

ГОВОРИТ И ОТКАЗЫВАЕТ

Не ходи...

1

...на передачи, которые нанесут ущерб твоей профессиональной репутации (даже если тебе есть что сказать). Участие в дискуссии "Женщины как генетический мусор Вселенной" с размаху врежет твоему имиджу прямо между ног. Как назло, программу обязательно посмотрит твоя начальница или важный клиент женского пола.

2

...на гостевую программу, выпуски которой пишутся блоком по три-четыре за раз, — если тебя позвали как раз на запись третьей-четвертой. Гости первых записей непременно опоздают, в ходе съемок сгорит камера, у ведущей потечет грим, в студии отключат свет — в общем, приехав вовремя, ты будешь ждать своей очереди 3-4 часа.

3

...на программы, в которых придется отстаивать чуждую тебе позицию. Продюсер может позвонить и сказать: "Нам нужен человек, который выступит за то, чтобы законодательно запретить девушкам носить короткие юбки. Скажете несколько слов?" И вот как тут найти аргументы, оправдывающие такое кощунство!

Сиди ровно

Дизайнерам, обставляющим студию широченными креслами, плевать, как будут смотреться утопающие в них люди, для них главное — красиво все оформить. Не садись глубоко, но и не пристраивайся на самом краешке, найди золотую середину. Выпрями спину (сутулый человек на экране выглядит старше лет на десять). Не расставляй широко колени, смотрится это тошнотворно. Закидывать ногу на ногу тоже не стоит. Например, выстави одну конечность чуть вперед, другую заведи под кресло. Все, так и сиди. Меньше жестикулируй. Старайся этого не делать вообще, если ты высокий или крупный. Здоровяк, размахивающий руками, — слишком веселое зрелище для более или менее серьезного телеэфира. И не дотрагивайся до лица!

Говори внятно

"Если ты привык бубнить, перебери себя и добавь звука, — призывает телеведущая Лика Длугач. — И ты должен быть уверен в каждом своем слове. Но если в чем-то сомневаешься, не строй из себя обладателя семи пядей во лбу и честно признайся, что не можешь ответить на вопрос". В крайнем случае эту неловкость вырежут на монтаже, только уточни заранее — запись это или прямой эфир.

Говори коротко

"Не используй жаргон, профессиональный сленг и аббревиатуры, понятные только узкому кругу людей. И никаких неологизмов, интернет-терминов и выражений на английском", — настаивает эксперт Роман Гудяков. Он также советует: если ты пришел на ток-шоу, каждая твоя реплика должна быть втиснута в 20-40 секунд. "Телевизионщики терпеть не могут длинных речей из-за того, что потом им приходится сидеть и вырезать на монтаже всякую околесицу", — кратко высказался специалист. Если речь об интервью "один на один", можешь быть чуть более многословным, но и тут не пытайся втиснуть в один монолог все свои знания о Вселенной. Не волнуйся, если что-то осталось недосказанным, — ведущий задаст дополнительный вопрос.

РАЗОМНИ РОТ

Первые две скороговорки обязательно произнеси перед эфиром несколько раз, чтобы потренировать правильную артикуляцию и звукоизвлечение. Третья потребуется, если ты допускаешь неловкие оговорки в разговоре.

1. На мели мы налима лениво ловили, меняли налима вы мне на линя. О любви не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня?

2. Ехал грека через реку, видит грека — в реке рак, сунул грека руку в реку, рак за руку грека — цап!

3. Стоит куль на холме, выйду на холм, куль поправлю.

Контролируй взгляд

"Во время интервью "один на один" фиксируй взгляд только на двух точках. Первая — это верхняя часть ободка объектива снимающей тебя камеры, вторая — лицо журналиста. Для драматизма можешь разок взглянуть прямо в центр объектива — зрителю будет казаться, что ты смотришь ему прямо в глаза", — говорит Лика Длугач. А ток-шоу снимают сразу несколько камер, так что вообще забудь о них — смотри только на ведущего или на оппонентов.

Не торопись

Не пытайся закончить свое выступление и программу в целом раньше времени. "Некоторые герои любят подводить итог, едва сказав пару слов. Такие фразы, как "ну вот и все", "что здесь обсуждать", "и так все понятно", "я все сказал" не должны звучать в начале эфира. У каждой программы есть свое развитие, драматургия. А если человек в один момент выложит все, что знает, и выключится из беседы раньше времени, то смысл его присутствия на площадке сразу исчезнет", — рассказывает редактор ток-шоу Первого канала "Пусть говорят" Ирина, стесняющаяся своего места работы и потому просившая не называть ее фамилию. ■

Летняя практика

Узнай, что она хочет сделать этим летом. И как.

ТЕКСТ: ХЕЛЕН БОУНАСС

ВОТ И ЛЕТО — И ЖИЗНЬ ПОЛЕГЧАЛА. Рыба плещется в море, и хлопчатник растет высоко... Извини, отвлеклись. Рыба рыбой, а твоего внимания в этот сезон требует прежде всего твоя партнерша. Солнце стимулирует ее либидо, а возросшее либидо пробуждает такие фантазии, что в жар бросит и без всякого солнца. MH вместе с сайтом знакомств Mysinglefriend.com провел традиционный опрос: чего девушки хотят попробовать именно этим летом. Даже просто ознакомиться с результатами этого исследования тебе будет интересно.

Семь задач на это лето

Источник: Опрос Men's Health на Mysinglefriend.com, 7497 женщин в возрасте 18-45 лет.

Уговори ее на...

...СЕКС В ВОДЕ

На пляже подожди, пока она позагорает полчасика, а потом брызни на нее холодной водичкой и дай стечь по спине. Это резко усиливает кровоток и будоражит сам знаешь как. Когда пойдете купаться, понеси ее на закорках, чтобы контакт тел был максимальным, а потом доплыви до такого места, где вода будет тебе по плечи. Выталкивающая сила воды позволит вам попробовать такие позиции, которые на берегу не выдержит ни одна спина.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Повысь свои шансы, поплавав вместе с ней наперегонки минут 10, прежде чем приставать. Такая физподготовка приводит к повышению уровня норадреналина, который в свою очередь повышает либидо.

ФОТО: ALEX YOUNG

Уговори ее на...

...РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Самый простой способ соблазнить ее на это дело — сказать, что она классно выглядит в халатике медсестры (а не то, что ты всегда хотел поиметь медсестричку). Потом придется принять участие в будущем маскараде: если хочешь, чтобы она надела обтягивающую юбку-карандаш и белую блузку а-ля послушная секретарша, то и самому тебе придется выглядеть по меньшей мере респектабельным боссом, которому так и хочется подчиниться.

Женщине важно не просто выглядеть сексуально: они ведь фантазируют целыми ситуациями, и в этой ситуации партнер должен смотреться и вести себя подобающе.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Предоставь ей возможность решить, где, когда и как вы будете это делать. Ученые из Университета штата Северная Каролина со знанием дела говорят, что, когда даешь девушке право выбора в подобных вопросах, у нее случается прилив дофамина, гормона удовольствия. Ее защита ослабевает, и вот она уже идет прямиком к гардеробу.

Уговори ее на...

...секс в самолете

Здесь нужно кое-что спланировать. На регистрации попробуй выпросить места рядом с тем туалетом, который в середине салона. После перекуса на борту, когда у вас заберут мусор, стюардам надо будет с той же целью пройти еще полсалона — а вы тем временем должны проскользнуть в ближайший туалет. Она входит первая, ты условленным стуком даешь о себе знать и заходишь следом. Самая удобная позиция на высоте 10 тыс. м: ты сидишь на закрытом унитазе, она — верхом, спиной к тебе.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Нужен афродизиак на борту? Возьми в дорогу фильм вроде "Вики Кристина Барселона" Вуди Аллена. Хочешь верь, хочешь нет, но исследование, поступившее из колледжа Скидмор (Нью-Йорк), сообщает, что фильмы, в которых мужчина соблазняет девушку моложе себя, приводят к повышению уровня тестостерона у женщин. А вместе с тестостероном начинает бурлить и ее сексуальное влечение. Да и вообще: когда все спланировано — отступать некуда.

Уговори ее на...

...секс на природе

Предложи ей прогуляться в погожий день. Ученые из колледжа Брин-Мор (США) утверждают, что солнечные ванны провоцируют выброс дофамина, а чем больше дофамина — тем больше его хочется, поэтому лояльность к спонтанному сексу у девушки серьезно возрастает. Ну и, конечно, это повод сыграть на ощущении запретного, вот только преподносить ситуацию надо правильно. "Это круто, потому что кто-то может нас увидеть!" — пугающий довод. "Это круто, потому что нам все равно, что нас могут увидеть!" — хороший аргумент.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Отправляйтесь в лесок, а если она все равно волнуется, предложи секс на высоте. На крыше или на балконе (не упирающемся в соседний дом) будет не менее свежо и увлекательно. И в то же время она расслабится, зная, что опасность быть застуканными не грозит.

Уговори ее на...

...ВИДЕОСЪЕМКУ

Прежде всего это вопрос максимального взаимного доверия: ни ты, ни она не хотите потом увидеть это видео в интернете. Действуй честной лестью: говори, что никого никогда ты не хотел так увидеть на экране, как ее. Тебе может повезти еще и потому, что многим женщинам нравится думать о себе в третьем лице во время секса (а человек на экране — это как раз "она", а не "я"). В качестве подготовки к съемкам займитесь сексом у большого зеркала — она увидит, что смотреть на себя, занятую делом, приятно и что действует это возбуждающе. Сними для начала не видео, а фото, причем на ее телефон — чтобы она сама знала, что бесценные кадры в сохранности.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Ночь порносъемки предвари днем шопинга и вечером ресторанинга. Не секрет, что новая одежда — отличный повод для того, чтобы потом с шиком раздеться. Как минимум приятное возбуждение от покупок (да, у женщин так бывает) захочется продолжить чем-то еще.

Уговори ее на...

...быть связанной и отшлепанной

Психологи из Западного университета Кейза (США) сообщают: привлекательность подобных игр заключается в том, что люди как бы выходят за пределы обыденного. Вывод: она с большей готовностью согласится на этот эксперимент в выходной день, который и сам по себе — яркое отклонение от будней. Бондаж подразумевает проявление разумной агрессии, поэтому девушка вряд ли поймет неуверенное мычание: "Я это... хотел бы, чтобы ты была, ну... моей рабыней, например". Будь непреклонен: "На колени!" Если она против подхода "с места в карьер", начни с мягких, хоть и уверенных приказов и постепенно повышай тон. Для новичков вообще подойдут мягкие наручники и наножники на липучках.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО Пара фильмов с соответствующими сценами (смотреть их надо вместе!) приучат ее к мысли о подобных игрищах. К тому же в издании Journal of Sex Research сообщается, что женщины, которые читают эротическую литературу на грани порно, чаще фантазируют о подчинении в сексе.

Уговори ее на...

...анальный секс

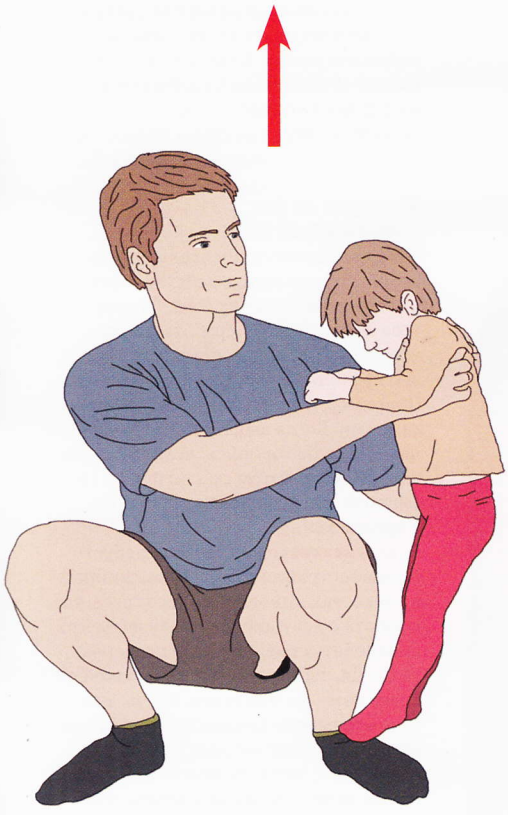
Большинство мужчин следуют принятой в порно логике действий: взял и вставил без лишних слов. "Я хочу тебя во все дырки!" сработает в одном случае из ста, в остальных 99 более эффективной будет опять же игра. Например, фанты с сексуальными желаниями. Когда выпадет твоя заветная мечта, не торопись, используй сначала пальцы, потом секс-игрушки со смазкой. Хорошенько подготовь ее к продолжению.

ДОБЕЙСЯ СВОЕГО От тебя потребуется демонстрация как осведомленности в тонкостях инновационного секса, так и забота о девушке. Да, ты знаешь, что понадобятся специальные презервативы. Да, ты знаешь, что со смазкой ей будет намного приятнее. Да, ты знаешь, что резкие движения — ад для неискушенной партнерши. Как только она поймет, что тебе можно доверять в этом деле, — можешь считать, что ты добился желаемого. ■

Как детей кидать

Поздравляем, у тебя есть сын. Или дочь. Уверен, ты хороший отец и уделяешь ребенку много внимания. Но тебя расстраивает, что в результате на спортзал времени не остается. Не огорчайся, при правильном подходе, возясь с чадом, можно накачаться не хуже, чем занимаясь с "железом".

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ



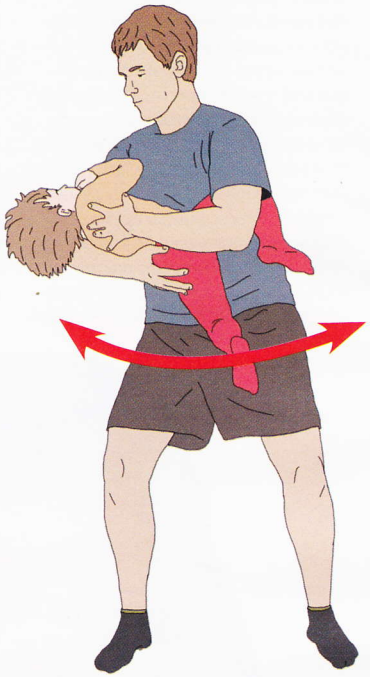
1 ПОДНИМИ РЕБЕНКА С ПОЛА

● **Техника** Технически грамотно поднять с пола не оснащенный рукоятками вес сложно. Чтобы не травмировать ни поясницу, ни ноги, поднимай малыша так: встань чуть сбоку от ребенка и глубоко присядь. Теперь, допустив минимальный наклон корпуса вперед, поднимай его, выпрямляя ноги. Так будет загружена больше та нога, которая ближе к ребенку, — полноценное сплит-приседание.

● **Мышцы** Пользуясь этой техникой при подъеме ребенка, ты подкачаешь квадрицепсы вкупе с ягодичными мышцами.

● **Режим** Чтобы накачать ноги и ягодицы, тебе нужно ежедневно поднимать ребенка не менее 8-12 раз на каждую сторону. Но в таком случае существует риск, что отпрыск разучится пользоваться своими нижними конечностями. Лучше сосредоточься на технике подъема.

● **Апгрейд** Добавь к приседанию "пружину". Взяв ребенка на руки, не выходи из приседа сразу, а попружинь в этом положении 5-6 раз, поднимаясь не более чем на треть амплитуды.



2 УКАЧАЙ МАЛЫША НА РУКАХ

● **Техника** Ребенок лежит у тебя на левой руке головой на локте, правой ты просто его поддерживаешь. Поставь ноги на ширину плеч и чуть согни их в коленях. Выпрями, но не выгибай спину, напряги мышцы живота. Теперь попробуй раскачивать ребенка только за счет движения корпуса, а не руками. Сначала плавно поворачивайся вправо-влево, затем просто чуть поднимай его вверх-вниз, разгибая и сгибая ноги, после чего совмести оба движения, направив вектор раскачивания по диагонали.

● **Мышцы** Это модный ныне тренинг ротационного характера. Нагружаются мышцы кора и тренируется выносливость других мышц, ответственных за правильную осанку.

● **Режим** Укачивай ребенка вправо-влево, вверх-вниз и по диагонали, затрачивая ровно по 30 секунд на каждое движение. Будь готов, что твой спортивный снаряд откажет тебе в передышке. Так что заранее настраивайся на круговую тренировку из 5-7 подходов в каждом движении.

● **Апгрейд** Держи ребенка дальше от тела, на почти прямых руках. Это одновременно повысит нагрузку на мышцы кора и плечевого пояса, а также увеличит амплитуду колебательных движений самого малыша.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG! BANG!

3 ПОДБРОСЬ РЕБЕНКА ВВЕРХ

● **Техника** Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. Ребенка в исходном положении держи перед грудью, направляя локти вниз. Чуть присядь, после чего совокупным движением ног и рук вытолкни ребенка вверх, отпусти в верхней точке амплитуды. Дитя подлетит, а ты не забудь его поймать. Обхватывая руками грудную клетку наследника (или наследницы), чуть спружинь ногами, чтобы минимизировать ударную нагрузку на поясницу. Сразу же повтори. И помни про потолок!

● **Мышцы** Это тренировка дельтовидных в плиометрическом режиме. В спортивной практике подобные упражнения рекомендуются для развития силы удара или броска мяча.

● **Режим** 5-7 повторов за подход — предел. А вот подходов должно быть много — от 8 до 12. Перерыв между подходами обычно длится 30-60 секунд. Во время отдыха можешь покачать малыша на ноге. Как это делать правильно, читай в п. 4.

● **Апгрейд** Усложнить упражнение можно, выполняя подъем и последующий бросок из глубокого приседа (не отрывай пятки от пола и не округляй поясницу). В остальном — все то же самое.

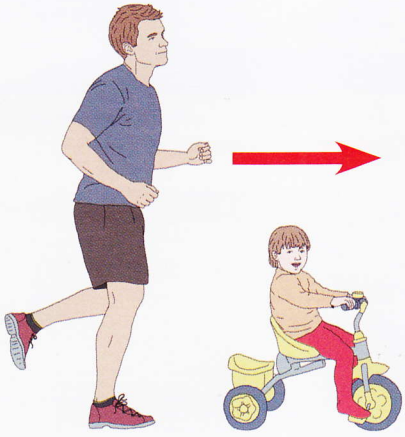
4 ПОКАЧАЙ НА НОГЕ

● **Техника** Закинь ногу на ногу, а ребенок пусть сядет на голень той, что сверху, как на лошадь, и крепко держится за "холку" руками. Начни раскачивать малыша, выпрямляя и сгибая ногу. Делай движение достаточно медленно, чуть застывая в верхней точке, где дополнительно напрягай квадрицепс. Опускай ногу примерно в полтора-два раза медленнее, чем выпрямляешь ее.

● **Мышцы** Тренировка для квадрицепса.

● **Режим** Постарайся сделать 3-4 подхода по 15-30 повторов, в зависимости от веса ребенка.

● **Апгрейд** Чтобы усложнить движение, попробуй в верхней точке движения не просто выпрямлять ногу, а отрывать ее от нижней, опорной ноги. Так ты значительно увеличишь нагрузку на мышцы, сгибающие бедро, и заставишь сильнее работать мышцы живота.



5 ПОБЕГАЙ НАПЕРЕГОНКИ

● **Техника** Все просто — бег трусцой с мягким приземлением на пятку. Руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад по бокам корпуса.

● **Мышцы** Главная мышца, которая получит тут нагрузку, — это сердце. Бег, особенно в рваном ритме, который малыш тебе обязательно обеспечит, легко поднимет пульс до режима отменной тренировки сердца.

● **Режим** Чем больше, тем лучше. Бегай с ребенком не менее 3-5 раз в неделю и хотя бы минут по 20.

● **Апгрейд** Бегай с рюкзаком за спиной. Или за детским велосипедом, на котором едет твое чадо.

6 СОБЕРИ ЕГО ИГРУШКИ

● **Техника** Подбирая сокровища ребенка с пола дома, помни о положении поясницы. Наклоняйся вперед, чуть сгибая ноги в коленях, но заметно прогибаясь в пояснице, как при выполнении становой тяги. Затем плавно выпрямляйся, возвращаясь в исходное положение.

● **Мышцы** Подбор игрушек может неплохо растянуть разгибатели бедра и сгибатели голени. Результат зависит от того, насколько сильно ты выпрямляешь ноги. Чем прямее ноги, тем сильнее будет стретчинговое воздействие.

● **Режим** Оптимальным режимом при динамическом стретче, коим является данное "упражнение", считают 3-4 подхода по 8-12 повторов. К этому и стремись.

● **Апгрейд** Усложнить упражнение можно, выставляя одну прямую ногу вперед и перенося на нее вес тела. Оставшуюся сзади ногу при этом нужно ставить на мысок, а спину держать все так же прямо.

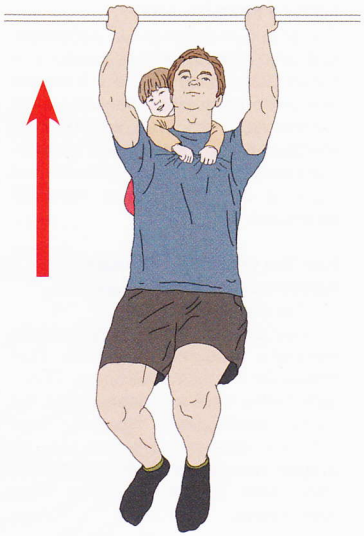
7 ПОКАТАЙ НА СПИНЕ

● **Техника** Итак, тебя оседлало любимое чадо. Катай его с пользой — сделай несколько шагов, а затем прими положение упора лежа и отожмись. Если разбойник потребует объяснений, скажи, что ты строптивый. Для убедительности брыкайся и бей копытом.

● **Мышцы** Упражнение разовьет грудные, трицепсы и переднюю часть кора. А кроме того, прибавит тебе выносливости.

● **Режим** Работай до отказа — двигайся вперед, отжимаясь, пока не упадешь. Если длины комнаты мало, можешь шагать не только вперед, но и назад и даже вбок, упражнение от этого только выиграет.

● **Апгрейд** Хочешь сделать сложнее — во время отжимания поднимай одну ногу вверх. Так ты увеличишь нагрузку на кор и усложнишь задачу сохранения равновесия.



8 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

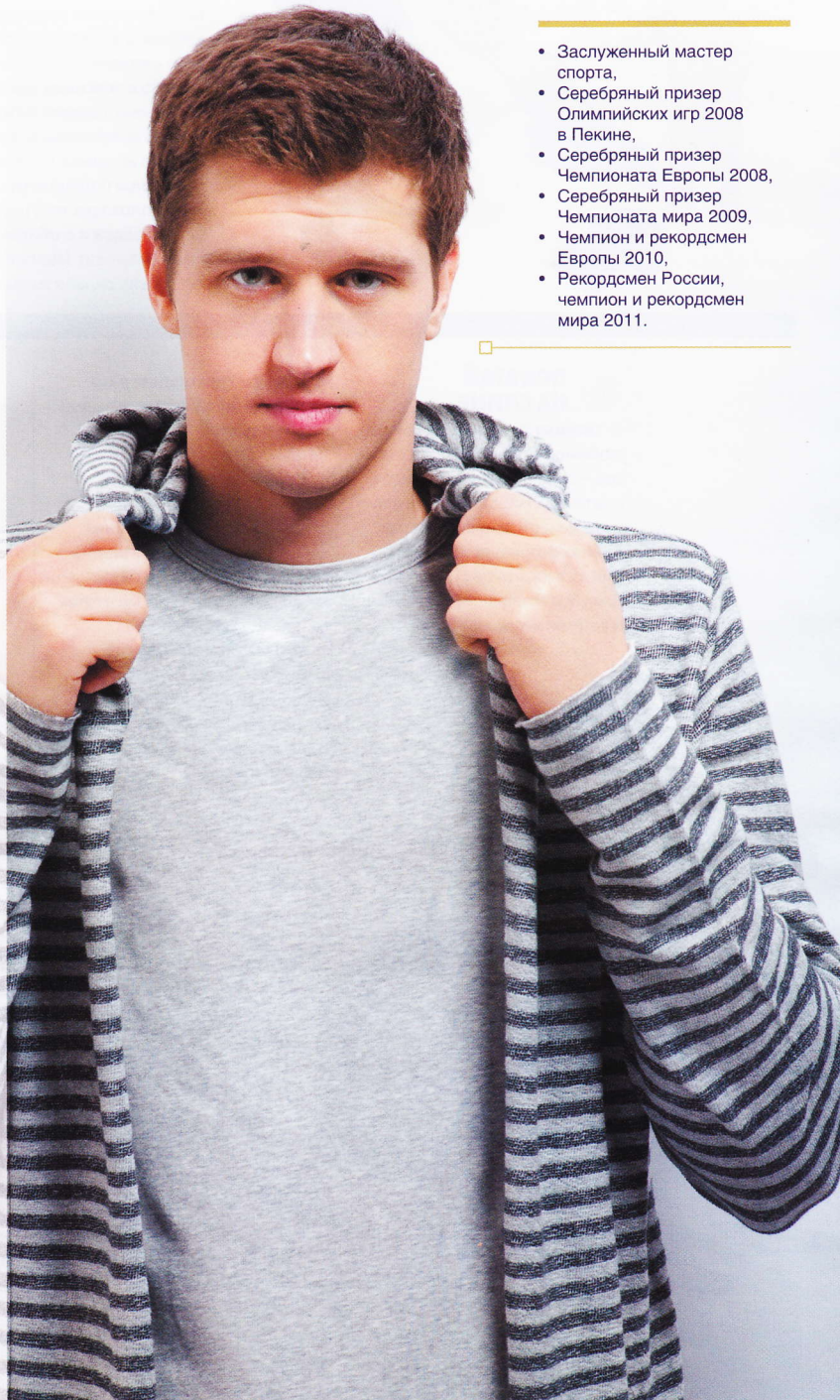
● **Количество повторов:** 6-12

● **Выполнение:** повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч ладонями на себя. Ребенок должен повиснуть у тебя на ноге, на обеих ногах или на спине. Направь взгляд вверх и прогнись в грудном отделе позвоночника. Сгибая руки и опуская плечевой пояс вниз, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Вернись в исходное положение и повтори.

● **Важно:** старайся опускаться вниз медленно и подконтрольно, затрачивая на возвращение в исходное положение не менее 2 секунд. ■

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ – САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СТАРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Серебряный призер Олимпиады 2008 в Пекине, рекордсмен мира, надежда российской сборной, пловец Никита Лобинцев стал лицом Gillette, и будет представлять бренд на Олимпийских Играх 2012 года в Лондоне. Кажется, что он знает все о том, как добиваться высоких результатов и хорошо выглядеть.



- Заслуженный мастер спорта,
- Серебряный призер Олимпийских игр 2008 в Пекине,
- Серебряный призер Чемпионата Европы 2008,
- Серебряный призер Чемпионата мира 2009,
- Чемпион и рекордсмен Европы 2010,
- Рекордсмен России, чемпион и рекордсмен мира 2011.

Никита, как Вы начали заниматься плаванием?

Я всегда был спортивным ребенком: мне отец привил любовь к спорту. Я бегал, занимался ушу, а в 3 классе пришел с друзьями в бассейн и так загорелся, что стал ходить туда каждый день. Постепенно увлечение переросло в профессиональный спорт и вот вылилось в хороший результат.

Как Вы считаете, какими качествами нужно обладать, чтобы побеждать?

Назову волю к победе, стремление показать хороший результат. Еще важно не бояться побеждать. Победить очень тяжело в первый раз. Но здесь необходимо помнить: чем сложнее задачу ты ставишь себе на старте, тем проще будет на финише. Это такой барьер, который надо преодолеть.

Сколько времени в неделю Вы проводите в бассейне?

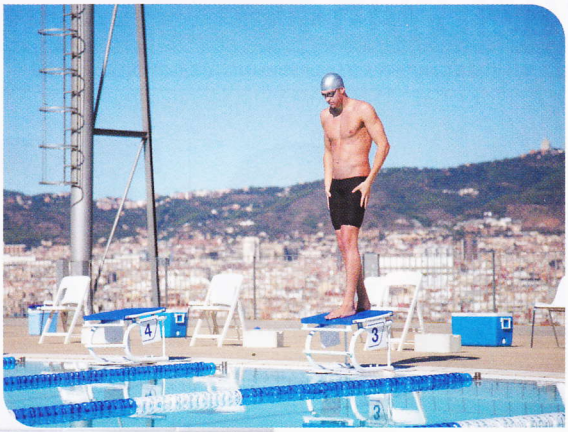
В воде я провожу по 5-6 часов в день, то есть в неделю получается около 35 часов. И еще к этому прибавьте по полтора часа тренажерного зала – это 6 дней в неделю – и на разминки перед каждой тренировкой минут по 30.

Вода сушит кожу. Как Вы с этой проблемой справляетесь?

Да, сушит. Но, как и любой российский мужчина, я начинаю об этом задумываться, когда появляются неприятные ощущения или какие-то проблемы. В то же время я понимаю важность ухода за кожей – особенно сейчас, когда стал лицом Gillette.

Ваш внешний вид - всегда гладкая ухоженная кожа – влияет на ваши спортивные достижения?

Мне важно качественное бритье. Гладкая кожа для пловца – это обязательное требование: так уменьшается сопротивление с водой. К тому же ухоженный вид придает уверенности. Так что все это только способствует победе.



> КАЖДОЕ УТРО Я НАЧИНАЮ С НОВЫХ ЗАДАЧ, И МОИ УСПЕХИ НА 99% ЗАВИСЯТ ОТ УВЕРЕННОГО СТАРТА - ЭТО МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА И МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И В ЖИЗНИ, И В СПОРТЕ. Я СТАЛ СОТРУДНИЧАТЬ С GILLETTE, ПОТОМУ ЧТО У НАС ЕСТЬ НЕЧТО ОБЩЕЕ: ЭТО КАК РАЗ ТОТ БРЕНД, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ МУЖЧИНЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО НА СТАРТЕ КАЖДОГО ДНЯ.
>
> НИКИТА ЛОБИНЦЕВ

Какими средствами для ухода за кожей Вы пользуетесь?

Я постоянно пользуюсь продукцией Gillette. Недавно мне удалось опробовать новую бритву Gillette Fusion Pro Glide. Это самая современная бритва, настоящий гаджет, лезвия тоньше волоса. Бреет идеально. Для себя я выбрал вариант с золотой ручкой из специальной серии к Олимпийским играм 2012 в Лондоне.

Какое значение имеют для Вас Олимпийские игры?

Это главный старт, который не сравнится ни с одним, ни с десятью Чемпионатами мира. Любая медаль Олимпийских Игр ценится выше десяти золотых, полученных где-то еще. Потому что Олимпиада проводится раз в 4 года, а это значит, что шанс дается один раз в 4 года, и если ты его пропустил, то второго такого может и не быть. Это грандиозное событие. Этому моменту посвящена моя жизнь. Все мои силы направлены туда, и никаких других стартов для меня сейчас не существует.

На своей странице в соцсети Вы разместили слоган GET EVERY DAY OFF TO A GREAT START*! Вы всегда стараетесь ему следовать?

Я всегда этому правилу следовал, но сам этот лозунг я взял, когда стал единственным россиянином из 24 атлетов, представляющих команду Gillette. Этот слоган мне нравится, и я решил, пусть он будет моим девизом. По крайней мере, на время Олимпийских Игр 2012 в Лондоне. Действительно, важен старт, отличный старт – это начало всего.

Что пожелаете тем людям, которые, вслед за Вами, захотят начинать каждый день с яркого старта?

Прежде всего, многое зависит от хорошего настроения с утра. Я бы посоветовал радоваться чему-то по утрам, быть более позитивными, не обращать внимания на какие-то мелкие проблемы, смотреть на них, как на задачу, которую надо сейчас решить. И, конечно, ежедневные мужские ритуалы, такие как бритье, помогают задать правильный настрой с самого утра. Средства по уходу за кожей Gillette помогают этого достичь.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕРИЯ

УВЕРЕННЫЙ СТАРТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Gillette представляет специальную серию наборов, посвященных старту Олимпийских игр 2012 в Лондоне. Они подарят каждому мужчине уверенный старт дня. В набор входят ультрасовременная бритва Gillette Fusion ProGlide Power золотого цвета с самыми тонкими лезвиями в истории Gillette, гель для бритья Gillette Fusion ProGlide Увлажняющий и бальзам после бритья Gillette Pro 3-в-1.

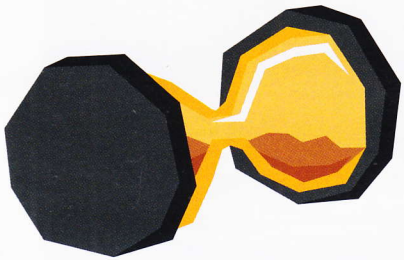
Реклама

Gillette®

СТАРТУЙ УВЕРЕННО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*Стартуй уверенно каждый день!

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ



128

ЧЕЛОВЕК МОГУТ ОДНОВРЕМЕННО ИГРАТЬ С ОДНОЙ ЛЕТАЮЩЕЙ ТАРЕЛКОЙ. ТАКОЙ РЕКОРД ЗАФИКСИРОВАН В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. ПРО ФРИСБИ В РОССИИ ЧИТАЙ НА СТР. 72

18

ПРОЦЕНТОВ ОТЦОВ ТРАТЯТ НА ОБЩЕНИЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ НЕ БОЛЬШЕ 15 МИНУТ В ДЕНЬ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ТАКОЙ СУДЬБЫ И ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С РЕБЕНКОМ С ПОЛЬЗОЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 86

.tv

ЭТО ДОМЕННОЕ ИМЯ, ТАК НУЖНОЕ ВСЕМ ТЕЛЕКАНАЛАМ, ПРИНАДЛЕЖИТ КРОШЕЧНОМУ ГОСУДАРСТВУ ТУВАЛУ, ПРАВИТЕЛЬСТВО КОТОРОГО ПЕРЕДАЛО ПРАВА НА ЕГО АДМИНИСТРИРОВАНИЕ КОМПАНИИ VERISIGN ЗА $4 МЛН В ГОД. ЧТО ПОЛЕЗНОГО МОЖЕТ ДАТЬ ТЕЛЕВИДЕНИЕ ЛИЧНО ТЕБЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 78

900

ГРАММ В НЕДЕЛЮ — НЕ ВРЕДЯЩИЙ ЗДОРОВЬЮ МАКСИМУМ ПОТЕРИ ВЕСА. ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТИ ПОТЕРИ ЛЕГКИМИ И ПРИЯТНЫМИ, ОЗНАКОМЬСЯ С ТЕКСТОМ НА СТР. 76

99%

ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ ПРЕДСТАВЛЯЛИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ВМЕСТО СВОЕГО ПАРТНЕРА. О БОЛЕЕ ПРИЯТНЫХ ТЕБЕ ЖЕНСКИХ МЕЧТАХ ЧИТАЙ НА СТР. 82

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ГОЛОС ТВОЕГО ДОМА

Если ты считаешь, что саундбар — это просто аудиоколонка, у нас есть 7 фактов, доказывающих, что это не так. Современный 3D Blu-ray саундбар LG BB5520A, например, с легкостью заменит целый домашний кинотеатр.

1. ИЗБАВИТ ОТ ПРОВОДОВ

В комплекте с саундбаром LG BB5520A идет и беспроводной сабвуфер. Поставь его там, где считаешь нужным, а не там, куда могут дотянуться провода.

2. ОЗВУЧИТ ТВОЙ КОМПЬЮТЕР

Зачем тебе отдельная акустика для компьютера или ноутбука, если саундбар LG BB5520A может одновременно "озвучивать" и телевизор, и компьютер (да и другие Wi-Fi-совместимые устройства) у тебя дома? Этот девайс подключится к ним по Wi-Fi и пополнит твой домашний звуковой арсенал впечатляющей выходной мощностью 430 Вт и 4,1-канальным звуком (привет соседям!), а также покажет 3D-картинку в наилучшем качестве. При этом роутер необязателен: технология Wi-Fi direct в новом саундбаре LG позволяет устройствам связываться друг с другом без использования точки доступа. Но если что, подключиться можно и с помощью проводов.

3. ПРОИГРЫВАЕТ ДИСКИ

LG BB5520A может читать любые диски, включая Blu-ray 3D. Короче, с ним необходимость в покупке отдельного проигрывателя отпадает, так что освободившееся место на полке под телевизором можешь отдать своей подруге под ее коллекцию ароматических свечек.

LG BB5520A Blu-ray 3D саундбар

- 430 Вт (4,1-канальный звук)
- Вариативность установки: на стене или на плоскости
- Воспроизведение дисков Blu-ray 3D
- Воспроизведение 3D-файлов (MKV, MVC, TS) с внешних жестких дисков до 2 ТБ
- Беспроводной сабвуфер
- Wi-Fi Direct
- HDMI 2 входа/1 выход
- LG Smart TV, LG магазин приложений
- Караоке (2 входа для микрофонов, фанфары, оценка исполнения).

4. УМЕЕТ СЛУШАТЬСЯ

Сегодня мы привыкли даже дома не выпускать смартфон из поля зрения: вдруг придет важное письмо, сообщение или раздастся звонок. При этом пульт от телевизора традиционно остается вещью, которая теряется в самый неподходящий момент. Саундбар LG BB5520A решает эту проблему, ведь для него пультом может выступить и твой телефон (надо только скачать бесплатное приложение LG Remote из магазина приложений для Android OS или iOS).

5. ЗВУЧИТ ГОРДО

Можно обвешать всю комнату колонками, но зачем это делать, если LG BB5520A при толщине всего 65 мм создает плотный и объемный звук, при этом он идеально смотрится на стене под телевизионной панелью и удачно дополняет внешний вид комнаты. Еще один аргумент в пользу такого решения: такой объемный звук в столь тонком стильном корпусе. Повесь LG BB5520A на стену и попроси гостей угадать, откуда идет звук. Вот увидишь, они подумают, что колонки у тебя установлены в каждом углу.

6. МОЖЕТ БЫТЬ МЕДИАПЛЕЕРОМ

Саундбар LG BB5520A умеет воспроизводить контент с внешних жестких дисков (в том числе 3D видеофайлы в MKV, MVC, TS — вы не ограничены только дисками), имеет функцию LG Smart TV и поддержку LG-магазина приложений. Но при этом саундбар умеет и то, на что не способен ни один медиаплеер в мире, — создавать звук, охватывающий со всех сторон!

7. СПОЕТ С ТОБОЙ

LG BB5520A — это еще и караоке: подключай свои микрофоны в 2 имеющихся разъема. Пой соло, пой дуэтом и получай все то, что заслужил: оценки, и фанфары от саундбара, и аплодисменты, и крики "Браво!" (мы верим в твои вокальные таланты!) от слушателей.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УРОКИ МУЖЧИН В ТРИКО

Яркие лосины, брутальные ботфорты, загадочная маска и прочий щит Капитана Америки героя из тебя не сделают (прости, если расстроили). В качестве компенсации предлагаем сборник советов по тому, как приблизить то или иное свое умение к сверхвозможностям самых популярных героев комиксов.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, АНТОН ИВАНОВ

получи скорость реакции, как у...

СОКОЛИНОГО ГЛАЗА

Сирота, воспитанный артистами бродячего цирка. Не мутант, не полубог и не пришелец (что уже приятно — значит, стать таким может любой). Клинт Бартон (так его зовут без трико) просто много и упорно тренировался, особенно упорствуя в стрельбе. В итоге с луком в руках он попадает в любое яблочко, а без него — в грушу (еще одно увлечение Соколиного глаза — боевые искусства). Его сила — в скорости реакции, которая жизненно важна, если ты завел привычку бродить по улице в таком неоднозначном одеянии.

Отточи рефлексы

Примени трехступенчатую систему фокусировки внимания и мгновенной реакции от британского тренера Энди Оллфорда.

УРОВЕНЬ 1

Ввод данных

Что это: Ты учишься мгновенно получать информацию от органов чувств, преимущественно глаз.

Прокачай: По адресу humanbenchmark.com/tests/reactiontime/ ты найдешь элементарный тест: нужно нажать на кнопку, когда красный экран сменится зеленым. Среднестатистический результат — 215 миллисекунд, но автор этого материала пока добился только показателя в 230. Побьешь рекорд? Впрочем, любая компьютерная стрелялка или даже игра с приятелем в "Ударь меня по ладони, прежде чем я успею убрать ее" тоже сгодятся.

УРОВЕНЬ 2

Решение

Что это: мозг мгновенно обрабатывает полученную информацию и дает сигнал телу.

Прокачай: Попроси друга встать перед тобой в пяти метрах, поднять руку с теннисным мячиком повыше и уронить его. Как только приятель разожмет руку, сорвись с места и поймай мячик до того, как он ударится о землю во второй раз. Увеличивай дистанцию после каждого удачно пойманного мяча.

УРОВЕНЬ 3

Действие

Что это: тело безошибочно выполняет даже неожиданное решение мозга.

Прокачай: Поиграй в настольный теннис с приятелем, который умеет вытворять с мячиком подлые вещи — подкручивать, вешать "соплю", загонять на край сетки. То есть посылать мячик в совершенно непредсказуемом направлении. Приучай глаз, мозг и тело видеть грядущую подлость и реагировать на нее мгновенно и безошибочно.

управляй трудными людьми, как...

ПРОФЕССОР ИКС

Профессор Чарльз Ксавьер — телепат высочайшего уровня. Ты это знаешь. И он знает, что ты это знаешь. Но свои телепатические возможности он использует не для снятия венца безбрачия и борьбы со сглазом, а в управлении людьми Х. Вот, для примера, Петр Николаевич Распутин по прозвищу Колосс. Он умеет превращать свое тело в органическую сталь и поднимать до 200 тонн, при этом он наркоман-гомосексуалист, влюбленный в Росомаху и принимающий "Баньшу" (может, американцы считают "баню" загадочным русским стимулятором?). Короче, ты понимаешь: чтобы держать таких людей под контролем, нужно очень стараться. Запомни, как общаться с тремя самыми распространенными видами подчиненных того типа, что американцы называют troublemaker.

Спорщик

"Выслушай первый аргумент собеседника и спроси, все ли это доводы. Твоя задача — заставить его высказать все претензии сразу, — говорит Дэвид Пардии из "Института лидерства и управления". — Разбери все его соображения по пунктам и закончи своим выводом. Если противник опять начнет спорить, повтори операцию сначала".

Лентяй

"Ставь ему конечную и понятную тебе цель, а не просто поручи некий фронт работ, — советует Пардии. — Так ему будет сложнее морочить тебе голову. Цели ставь достижимые, мелкие, далекие от идеала. Если он справился, следом давай задачу посложнее. Если провалил — ты хотя бы можешь ткнуть его носом в то, что с этим справился бы и ребенок".

Карьерист

"Поручи ему задачу, за которой особенно пристально следит вышестоящее руководство. Скажи ему, что "это большой шанс, который нельзя упустить", — предлагает Пардии. — А начальству сообщи, что мистер Амбициозный сделал полезное предложение и у него есть потенциал. Если что-то пойдет не так, любитель выделиться превратится в козла отпущения".

вылечи сухую кожу по методу...

ПРИЗРАЧНОГО ГОНЩИКА

Если у тебя так же горит лицо, с этим надо что-то делать. Если проблема в том, что ты, как и Джон Блейз, продал душу дьяволу, — это еще можно понять, но когда такая напасть посещает безгрешного тебя, надо бороться. "Остерегайся горячей воды, — говорит дерматолог Лорена Оберг, — она не только не увлажнит лицо, а, наоборот, высушит его. Наноси на лицо увлажняющее средство, пока кожа еще не высохла, и при выборе этого средства отдавай предпочтение густым кремам, а не жидким бальзамам".

заставь ярость работать на тебя, как...

БЭЙН

Этот парень такой злой, что сломал позвоночник Бэтмену. Тот, правда, выздоровел и вырвал ему за это шланг. Шланг тот, в свою очередь, качал в тело Бэйна вещество "Веном", которое и превратило его в гору мышц, но сейчас не об этом. Бэйн заставлял двигаться эту гору мышц, приходя в ярость. Вот и ты научись направлять свой гнев на решение полезных тебе задач.

1. Найди причину

Злость вспыхивает, когда твои желания или потребности были бессовестно проигнорированы этим злым миром. Если девушка отказалась сделать тебе тайский массаж, а начальник не поклонился в пояс при встрече, не спеши строить атомную бомбу и взрывать к чертям всю Вселенную. Просто проанализируй источник плохого настроения — тебе проще контролировать свои чувства, когда ты точно знаешь, что их вызвало.

2. Оцени свое действие

Ты отреагировал на что-то излишне эмоционально — успокоившись, проанализируй эту ситуацию. Твоя злость принесла какую-нибудь пользу? Скорее всего, нет. Если ты каждый раз станешь убеждаться, что злость была абсолютно разрушительной как для тебя, так и для ситуации, ты начнешь реже срываться.

3. Обуздай силу

Если кто-то облажался, постарайся объяснить ему холодно, но спокойно, почему ты недоволен и как бы ты на его месте сделал то, с чем он не справился. Эти три совета можешь применять в любой ситуации и против злости любого уровня (от легкого недовольства до полного падения планки). Так пользы будет больше, а разряжать накопившуюся злость можешь в спортзале.

меняйся вне офиса, как...

ЧЕЛОВЕК-ПАУК

Согласись, Питер Паркер на работе и Человек-паук вне ее — кардинально, нет, принципиально разные существа. И почему ты и дома не расстаешься с грузом трудовых проблем? Лучший способ разделить работу и свободное время — завести разные телефоны и не давать коллегам номер своего домашнего мобильника. Не беспокойся, от этого карьера твоя не рухнет.

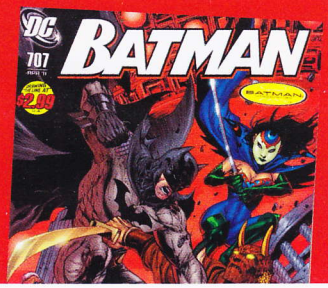
Если же ты — счастливый обладатель смартфона, в который круглые сутки бурным потоком течет рабочая почта, настрой почтовую программу таким образом, чтобы письма она закачивала лишь тогда, когда ты сам нажимаешь кнопку. Таким образом, неожиданное послание не свалится тебе на голову и не испортит настроение.

переживи утрату легче, чем...

БЭТМЕН

Брюс Уэйн — молодой миллиардер с большими тараканами в голове, поселившимися там вследствие смерти родителей, с которой парень так и не смирился. Итог — вместо того чтобы проводить время в объятиях красоток, Уэйн ночами спускается с пожилым дворецким в подвал и наряжается там в латексные костюмы.

"Многие мужчины воспринимают тяжелую утрату как сообщение о том, что они потеряли контроль над своей жизнью, что они лузеры, — говорит консультант Пол Уильямс. — Они бодрятся, но чувствуют свою беспомощность, и это угнетает. Не пытайся строить из себя героя, если все идет наперекосяк, а просто сосредоточься на одном простом и полностью подконтрольном тебе деле — заботься о себе. Сила тела и духа базируется всего на 5 вещах: это сон, смех, секс, еда и физические нагрузки. Даже в самый сложный период старайся обеспечить себя этим, и все наладится быстрее".



овладей самоуверенностью...

РОСОМАХИ

Легко быть самоуверенным, когда внутри тебя, как у Джеймса Хоулетта (так по паспорту зовут это существо слева), — скелет из сверхпрочного металла, а за плечами работа в спецслужбах и обучение всем (а чего мелочиться!) боевым искусствам Японии. Впрочем, психолог Генри Хопкинг, консультировавший олимпийских атлетов и топ-менеджеров ведущих компаний, уверен, что можно побороть стеснительность и без арматуры, лезущей из рук.

1. Будь один

Росомаха предпочитает держаться подальше от людей, и это как раз то, что нужно тебе перед важными встречами и выступлениями. Посторонние сигналы разрушают твою сосредоточенность, поэтому защити свой мозг, надев наушники или вставив беруши.

2. Будь непоколебим

Чтобы быть твердым духом, надо быть твердым телом. "Стой прямо, повернув плечи и бедра в сторону собеседника, — говорит Хопкинг. — Это уверенная поза, что почувствуешь как ты сам, так и твой оппонент". Иногда положение тела может сделать больше, чем слова. Не веришь? Да у нас целая статья об этом (см. стр. 124).

3. Не спеши

Опаздываешь? Умей признать это. Росомаха не дергается, когда не успевает на встречу к Профессору Икс. "Если видишь, что уже точно не придешь вовремя, не суетись, не беги, высунув язык, а просто позвони и предупреди тех, кто ждет. Только не забудь потом, добравшись до места, извиниться", — советует Хопкинг.

обрети атлетическую силу...

КАПИТАНА АМЕРИКИ

Стив Роджерс, костюм которого можно поднимать над Белым домом в дни национальных праздников, — второй после Соколиного глаза нормальный человек в нашем списке. В мире комиксов считается, что Капитан Америка не обладает сверхъестественными способностями. Его тело — это абсолютный предел того, чего может достичь Homo sapiens. Ну и не забудем о его щите из вибраниума — самого прочного материала в мире рисованных героев, он прочнее даже адамантия, укрепившего кости Росомахи.

Получился Кэп так: взяли дрища с сильным характером, вкололи ему секретную сыворотку и для полного счастья облучили некими вита-лучами. Тебе волшебного зелья не осталось, и путь к максимальной силе придется прокладывать не через лабораторию, а через спортзал.

Плиометрическая трансформация

Роль безумного ученого, превращающего дрищей в супергероев, у нас исполняет тренер и спортивный врач Джейми Сойер, в послужном списке которого — 6 лет работы с боксером Дэвидом Хэем. Так вот, Джейми прописывает тебе два раза в неделю применять эту тренировку, которая одновременно укрепляет ноги и учит передавать их силу верхней части тела. Капитан Америка, например, на обложке первого же своего комикса нокаутировал Гитлера. Не иначе как крепкие ноги помогли.

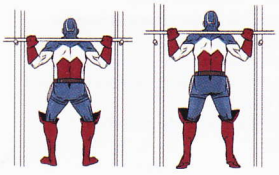
ФАЗА 1

Взрывная сила

Этот суперсет задействует больше мышечных волокон в твоих ногах, чем обычные приседания, и делает мышцы сильными и быстрыми, а не просто гипертрофированно большими.

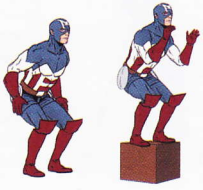
Плиометрический четверть-присед

1. Установи штангу на параллельные брусья силовой рамы, чтобы, подсев под нее, ты опустился примерно на четверть от полного приседания.
2. Взявшись за гриф, сделай паузу, а потом мощным движением выпрямись. Верни штангу на брусья, выдержи секундную паузу и повтори. Сделай 3-5 повторов, отдохни 30 секунд и переходи к следующему упражнению.



Прыжки на ящик

1. Установи перед собой прочный ящик — чем выше, тем лучше. Поставь ноги на ширину плеч, присядь и приготовься к прыжку.
2. Взмахни руками и запрыгни на крышку ящика. Старайся приземлиться ровно на обе ноги одновременно и убедись, что ступни целиком находятся на ящике. Сделай 5 прыжков, после чего отдохни 3 минуты и сделай новый подход. Всего тебе понадобится 4 подхода.



ФАЗА 2

Атлетическая сила

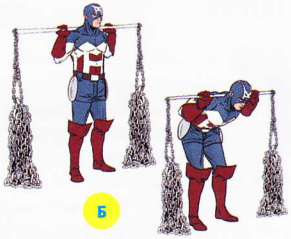
Второй уровень укрепит мышцы спины и задней поверхности бедра, которые позволят передавать силу ног в любое другое действие.

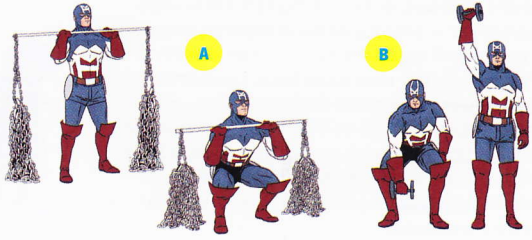
А. Фронтальные приседания с цепями 5x5

Б. Наклоны со штангой с цепями 5x5

В. Рывки гантели одной рукой 4x7

Отдохни 2 минуты между подходами. Сделай 4-5 сетов и дай себе 3 дня передышки перед следующей тренировкой, чтобы твои мышцы полностью восстановились.





получи торс, как у...

ТОРА

Гуру комиксов Стэн Ли, придумав Халка — самое сильное существо на Земле, сам себя поставил в тупик. Вроде самый сильный герой есть, кого придумывать дальше? Как и подобает, в сложной ситуации он обратился к Богу. К скандинавскому богу грома — Тору, который в 1962 году с легкой руки Ли стал очередным персонажем комикса (какое падение, если подумать!). Сила Тора в Мьельнире — заколдованном молоте, который наш герой швыряет так, что тот может облететь Землю (вот кого надо было привлечь к строительству системы ПРО).

Даже если по какой-то странной причине метание молота — не твой любимый спорт, у Тора стоит поучиться, как сделать свои мышцы не только мощными внешне, но и максимально функциональными.

Подтягивания из стороны в сторону, 6-8 повторов
Бицепсы и трапециевидные мышцы
1. Возьмись за турник хватом чуть шире плеч. Подтянись вверх и вправо так, чтобы подбородком коснуться правой руки.
2. Медленно опустись, вернувшись к центральному положению между рук.
3. Повтори с левой руки и получишь один повтор.

Кроссоверы на блоке, 8-13 повторов
Грудные мышцы
1. Установи рукояти кроссовера чуть выше уровня твоих плеч.
2. Возьмись за ручки и немного наклонись вперед, развернув локти вверх и назад.
3. Сведи руки перед собой, плавно вернись в исходное положение и повтори.

Броски медбола, 6-8 повторов
Мышцы кора
1. Встань спиной к стене в двух метрах от нее, мяч держи в руках на уровне груди.
2. Повернись влево и брось мяч вверх за левое плечо.
3. Сделав все повторы, повтори в другую сторону.

Дровосек на блоке, 6-8 повторов
Мышцы кора
1. Встань боком к блочному устройству, взявшись за ручку обеими руками.
2. Руки прямые. Тяни по диагонали вперед и вниз, пока ручки не окажутся на уровне твоего левого бедра.
3. Вернись в исходное положение и повтори.

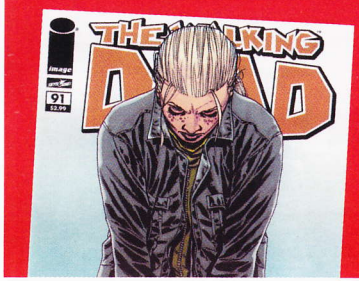
Прогулка фермера, 3-4 повтора
Предплечья
1. Выбери гантели потяжелее и найди 5 м свободного пространства.
2. Возьми гантели в руки (руки прямые) и иди вперед.
3. Развернись круговым движением в конце и иди обратно.

Боковые удержания, 3 повтора
Трапециевидные и дельтовидные мышцы
1. Возьми гантели весом в 1/3 тех, что ты обычно используешь для выполнения традиционных отведений стоя.
2. Подними их, разведя руки в стороны, и зафиксируй на уровне плеч.
3. Удерживай 30 секунд, борясь с желанием опустить руки.

Скоростной жим стоя, 6-8 повторов
Дельтовидные, трицепсы и кор
1. Встань со штангой в углу комнаты, уперев один из ее концов в угол.
2. Возьми верх штанги в правую руку и опусти ее до плеча. Резко толкай ее вперед и плавно возвращай назад.
3. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

победи заразу, как...
РИК ГРАЙМС

Офицер Рик Граймс из "Ходячих мертвецов" очень вовремя впал в кому, проспав момент, когда Землю поразила эпидемия, превратившая всех людей в зомби. Метод действенный, но, пожалуй, чересчур радикальный. Мы советуем тебе бороться с эпидемиями, просто принимая витамин D: доказано, что он играет решающую роль в борьбе с инфекциями, вооружая твой организм Т-клетками — особым видом клеток крови, которые способны побеждать даже таких грозных врагов, как бактерии туберкулеза, не говоря уже о ходячих мертвецах. А летом не упусти возможность погреться на солнце, оно стимулирует самостоятельную выработку организмом витамина D (подробнее об этом — на стр. 136).

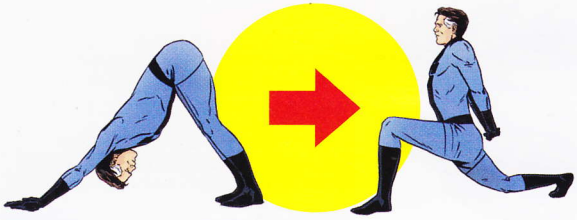


следуй за своими инстинктами, как...
СПАУН

Быть во всем похожим на героя, чья кличка переводится, как "Отродье", не хочется. Но одному у Эла Симмонса (так звали Спауна до того, как его поглотил Ад) научиться стоит — его умению прислушиваться к интуиции. Иногда правильное решение — не то, что кажется самым простым. И не то, к которому ты пришел путем долгих размышлений. Бывает, что оно — первое, которое пришло в голову. Чем дольше ты думаешь над решением какой-то жизненной проблемы, тем больше вероятность, что примешь неверное решение, — к такому сенсационному выводу пришли исследователи из Университета Темпла. Бесконечно размышляя, ты перегружаешь префронтальную кору мозга доводами за и против, в результате чего парализуешь ее способность принимать решения. Вспомни о Спауне. Эла Симмонса убили, он попал в ад, и первое, о чем он просит демона Мэлболгию, — о возможности в последний раз увидеться с женой. Мэлболгия согласен — но за это Симмонс должен навеки стать командиром армии Ада, безумным существом со стертой памятью и изуродованным телом. Не очень-то равноценный обмен, но Симмонс соглашается, и в итоге он прав — именно встреча с женой возвращает его к жизни.

будь гибким, как...
МИСТЕР ФАНТАСТИК

Есть два способа попробовать обрести легендарную эластичность Рида Ричардса: по его следам стать космонавтом и надеяться, что твой корабль тоже облучит особая космическая радиация, или перестать верить в сказки и пойти в спортзал.



1 Согнись в поясе так, чтобы дотронуться ладонями до пола. Теперь отступи ногами назад, пока не примешь позу, как на этом рисунке. Расслабь шею и смотри на свои ноги (это, кстати, удобный способ проверить, не развязались ли шнурки).

2 Теперь переставь одну ногу вперед и опусти колено задней ноги к полу. Сомкни руки за спиной и потяни их назад, пока не почувствуешь напряжение в груди и плечах.

3 Сохраняя бедра развернутыми вперед, покачайся на передней ноге, чтобы усилить растяжку. Медленно поднимись. Делай по три подхода на каждую ногу утром и вечером — и будешь чувствовать себя фантастик.

научись генерировать идеи, как...

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Мы благодарны Тони Старку прежде всего за то, что в своей амуниции он обошелся без эластичных тканей из рабочего гардероба Николая Цискаридзе — только брутальный мужской металл. А восхищает нас в нем бешеная изобретательность: попав в плен, он сконструировал костюм Железного человека из подручных материалов. "Невозможно получить вдохновение, если просто сесть за стол с карандашом и чистым листком бумаги, — комментирует изобретатель Джеймс Дайсон (помнишь — пылесос, мгновенные сушилки для рук?). — Меня, например, всегда бесили сушилки для рук в общественных туалетах. Они же никогда не работают! Ты сушишь руки какое-то время, а потом все равно вытираешь их об одежду. Я подумал — и придумал Dyson Airblade".

научись бороться с изжогой у...

ЧЕЛОВЕКА-ФАКЕЛА

При консервировании оливок в качестве загустителя обычно применяют добавку E401. Кто бы мог подумать, что это — тот самый альгинат натрия, антацид, который в медицине применяют для предотвращения кислотного рефлюкса и спасения тебя от изжоги. Это как раз то самое "управление огнем", которое и является главной силой Джонни Шторма — бывшего автогонщика, близкого друга Человека-паука, а теперь Человека-факела. Купи баночку оливок, а если не любишь — бери морскую капусту, из которой этот E401 и добывают.

сосредоточься лучше, чем...

ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ

Мощь этого парня — в кольце, которое, впрочем, готово подчиняться ему, только если Зеленый Фонарь соберет в кулак все свои силы. Чтобы, как и он, научиться брать под контроль вещи, в которых сосредоточена твоя сила, пользуйся советом от основателя компании MindFit Невилла Ганта, специализация которого — тренинг повышения производительности: "Концентрируйся на том, что ты сейчас можешь контролировать. Спринтер не думает о финишной черте, он думает о беге".

ОСНОВНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARVEL ENTERTAINMENT + SUBS. УПРАЖНЕНИЯ: MARC LAMING

стать многозадачным, как...

СЕРЕБРЯНЫЙ СЕРФЕР

Некогда — Норрин Радд, уроженец планеты Зенн-Ла. Теперь — благородный скиталец цвета кладбищенской оградки. Он летает между мирами, видит сквозь время и пространство, умеет исцелять людей, контролировать гравитацию и все это — не слезая с доски для серфинга. Просто какой-то "Lord Of The Board" из песни Guano Apes! Но и он знает, что несколько дел сразу делать бессмысленно.

УТРО:

Время продуктивности

Лучше всего у людей получается делать несколько дел одновременно утром. Так что запустить разные процессы лучше именно в это время. Правда, учти, что даже утром при переключении с одного дела на другое ты примерно на 15 минут существенно снижаешь продуктивность (надо вникнуть, вспомнить все вводные), поэтому, чтобы не растерять силы, выбери 2 дела, не больше.

ДЕНЬ:

Расширь возможности

Австралийские ученые уверяют, что, регулярно совмещая разговор по телефону с одновременным написанием писем, ты тренируешь свое умение держать под контролем несколько дел сразу. В мозгу создаются новые нейронные связи, и твои возможности неудержимо растут.

ВЕЧЕР:

Займись одним делом

К вечеру твои способности держать под контролем несколько процессов снижаются, поэтому сейчас лучше делать что-то одно, а к следующему делу переходить, только закончив предыдущее. "Журнал экспериментальной психологии" утверждает, что такой подход поможет сделать работу на 40% быстрее, чем если бы ты пытался решить сразу несколько задач. ■

Есть ли жизнь без мяса?

Наш читатель – современный мужчина, который занимается спортом, совмещая аэробные тренировки с набором мышечной массы. А важнейшей составляющей для активного ее наращивания являются протеины – полимерные соединения, образующиеся из аминокислот. Успех же образования протеина в организме во многом зависит от поступающего с едой белка, необходимого для формирования мышечной ткани. Поэтому, чтобы удовлетворить повышенные потребности в белке, возникающие при интенсивных тренировках, нужно не меньше 1,5-2 г белка на килограмм веса. Но здесь есть один важный момент: белок лучше "поставлять" в организм в мясной форме, а не в виде разнообразных порошков и коктейлей! Все эти протеиновые порошки не могут полностью заменить мясо по одной простой причине. Мясо – кроме обилия белка – содержит в своем составе массу витаминов и минералов, причем в биологически активном виде, не говоря уже о том, что в мясе содержится от двенадцати до пятнадцати видов протеина.

Поэтому иногда вместо поднадоевшего белкового коктейля хочется съесть, к примеру, гамбургер из "Макдоналдса", который по ощущениям гораздо вкуснее, тем более, что котлета в нем – из 100% говядины, без добавок. Мясо в ней рубленое и измельченное, а это ведет к его более полному усваиванию. К тому же при обжарке котлеты масло не используется вообще: котлету жарят в специальном двустороннем гриле "Ракушка", представляющем собой две нагревательные плиты из нержавеющей стали. Немного цифр: в готовой котлете из чизбургера или гамбургера в среднем содержится всего 7 г жира и 8 г белка, что составляет 95 ккал. Количество микроэлементов в котлете для гамбургера и, к примеру, в стейке того же веса одинаково.

И хотя некоторые эксперты время от времени пытаются доказать, что человек – существо травоядное, здравый смысл подсказывает обратное. Некоторые уникальные аминокислоты невозможно извлечь даже из рыбы или орехов, так что мясо должно присутствовать в рационе мужчин – особенно тех, кто ведет активный образ жизни.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОТНОШЕНИЯ

ДОЛЯ ШУТКИ

С точки зрения девушки, наличие у мужчины чувства юмора — такое же желательно-обязательное требование, как высокий IQ, хорошая зарплата и правильный прикус. Другое дело, что критерии "смешно", "глупо", "обидно" у разнополых существ здорово различаются. Ознакомься с 8 ситуациями, в которых, по женскому разумению, лучше воздержаться от шуток, ироний и прочих сарказмов.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

ФОТО: MARLEY KATE

1. *В сексе*

Есть в этом нечто парадоксальное: комический талант раз за разом помогает мужчинам затаскивать женщин в свои постели, но стоит вам оказаться в горизонтальной плоскости, как твоему внутреннему Мартиросяну разумнее умолкнуть. А дело все в том, что женщина, сидящая напротив тебя в ресторане, и та же самая дама в антураже спальни — это два совершенно разных существа. У беструсой особы порог обидчивости заметно ниже. Угадать, какая реплика заставит ее ухахатываться, а какая — ввергнет в пучину депрессии, так же сложно, как выиграть у казино. Поэтому лучше и не начинать. В конце концов, история знает массу примеров, когда нелепая острота делала первую близость последней, но ни одного — когда проблемой становился недостаток юмора в постели. По крайней мере, я ни разу не слышала, чтобы женщины жаловались — мол, "хороший был секс, но какой-то несмешной..."

Разумеется, долгосрочные отношения делают нас более устойчивыми к вашим юморескам. Хотя... кого я обманываю. Даже жене со стажем будут неприятны приколы на тему особенностей ее анатомического строения, интимной стрижки и манеры управляться с вибратором, как с половником. Но, пожалуй, самое строгое табу — то, как она выглядит и ведет себя во время оргазма. Если ты хочешь, чтобы женщина и дальше получала его от тебя, разумнее оставить без внимания тот факт, что в пиковый момент партнерша начинает выкрикивать "Да!" басом и корчит такие лица, что ты чувствуешь себя натуральным экзорцистом.

КСТАТИ: Самоирония в постели — да, возможно. Но в гомеопатических дозах. Мужчина, который без шутки не способен даже кондом надеть, — скорее жалкое, чем уморительное зрелище.

ДАЖЕ ЖЕНЕ СО СТАЖЕМ БУДУТ НЕПРИЯТНЫ ПРИКОЛЫ НА ТЕМУ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕЕ АНАТОМИЧЕСКОГО СТРОЕНИЯ

2. *Над ее проблемами*

Как сказал кто-то мудрый: "Тот, кто никогда не испытывал жалости к любимому, не знал любви". Это я все к тому, что нам — в отличие от вас, мальчики, — не мерещится в жалости ничего постыдного и унизительного. Напротив, именно такое поведение — обнять, поцеловать в макушку и нашептать: "Ну ничего-ничего, малыш..." — кажется нам единственно правильным вариантом, когда имеешь

3. О ее внешности

В ходе импровизированного микроопроса женского населения на тему, о чем с ними не следует шутить, каждая первая уточняла: "Кроме фигуры?" Что характерно, среди респонденток были и пышные, и худосочные, и, на мой вкус, совершеннейшие красотки. Вывод напрашивается сам собой: ВСЕ парятся по поводу собственного экстерьера! Одну беспокоят слишком широкие бедра, вторую — чересчур острые ключицы, третью еще в школе обсмеял идиот-одноклассник, и с тех пор она уверена, что щелка между передними зубами делает ее похожей на бобра. Любые шуточки на тему фигуры, веса, телосложения и внешности в целом сродни блужданию по минному полю. Никогда не знаешь, где нарвешься на больную тему.

К тому же женщины порой умудряются комплексовать по поводу того, чем ты бы на месте этих дурех гордился (большая грудь, длинная шея, размер ноги, как у Умы Турман, и т.д.). Так что правило тут одно: о ее внешности, как о покойнике, — либо с хвалебной интонацией, либо никак.

КСТАТИ: Ты, как интеллигентный мужчина, обязан игнорировать наличие в ванной ее бритвы, щипчиков, бигудей, краски для волос с ионами серебра, пилочки, автозагара, массажера, пищевой пленки и еще сотни beauty-гаджетов. Твои шуточки, касающиеся потуг женщины выглядеть лучше, чем она есть на самом деле, — вторжение на личную, я бы даже сказала, заповедную территорию. Один мой товарищ, с радостью отметив, что герлфренд сподобилась-таки избавиться от пушка над верхней губой, стал нежно называть ее Володькой. Когда девушка наконец-то догнала, откуда вдруг такое странное прозвище (подсказка: пересматриваем к/ф "Бриллиантовая рука"), обида была смертельная. Не удивлюсь, если в качестве мести она решит отпустить еще и бороду.

дело с человеком в расстроенных чувствах. Неудивительно, что с зареванными женщинами не срабатывают схемы, принятые в мужском сообществе: съюморить что-нибудь лихое и придурковатое, дабы поднять настроение страдальцу и дать понять: нет повода мылить веревку. Упаси тебя Зевс проделывать то же самое с девушкой, которую отчитал гад-начальник, оштрафовал подлец-гаишник или залил паршивец-сосед! Юморы по поводу ее проблем не снизят напряжение, а наоборот, поднимут его до максимальных значений. Потому как она тут же решит, что ты бесчувственная скотина, которой лишь бы поржать, а на ее проблемы и переживания тебе плевать с Останкинской телебашни.

КСТАТИ: Недоумеваешь, почему роскошный анекдот с одинаковым треском проваливается и когда девушка в слезах, и когда в хорошем расположении духа? Британские ученые вычислили, что чувство юмора связано с уровнем тестостерона в организме и подавляющее большинство мужских острот кажутся девушкам чересчур грубыми и агрессивными. Так что, если желаешь покорить юмором женскую аудиторию, учись шутить тоньше и мягче. Ну или, не знаю... трави анекдоты в компании регбисток или тяжелоатлеток — с ними, глядишь, найти взаимопонимание будет попроще.

4. *Над ее бывшими*

Сколько бы девушка ни распиналась на тему того, каким имбецилом недоделанным был ее Экс, твои шутки в его адрес будут восприняты в штыки. Да, он — имбецил, но он ее имбецил (хоть и в прошлом), а вот у тебя нет никакого права мешать его имя с гуано. Пути женской логики неисповедимы: достаточно тебе ляпнуть: "Он был таким козлом, что его убийцу будут судить по статье "Браконьерство"", как она — ты не поверишь! — мгновенно проникнется к нему состраданием и примется с пеной у рта защищать. Это происходит на автомате, в силу какого-то совершенно иррационального импульса и в 99% случаев вовсе не потому, что девушка до сих пор любит своего Экса (хотя тебе будет сложно отделаться от таких мыслей).

КСТАТИ: Своих бывших пассий тоже не подвергай осмеянию. "Ах вот как, значит, он будет отзываться и обо мне, если мы расстанемся?" — сделает вывод девушка и превентивно затаит обиду.

5. *Посредством аськи/смс*

Психологи не дадут соврать: разнополые особи по-разному воспринимают и обрабатывают информацию. Для вас, мальчиков, важны факты и логика — то есть то, о чем говорится. Нас же традиционно в первую очередь интересует эмоциональная сторона вопроса (интонация, выражение лица, тембр голоса собеседника и т.д.) — то есть то, как это говорится. Неудивительно, что шутки посредством аськи, смс и т.д. — когда не видно лица юмориста и не слышно его голоса — очень часто оказываются нами не понятыми. А если женщине что-то непонятно, первая естественная реакция — обидеться на того, кто заставил ее почувствовать себя дурой. Короче, крайним опять окажешься ты, дружище.

КСТАТИ: Да, возможно, в злоупотреблении смайликами есть что-то гейское. Но к черту репутацию! Либо ты хохмишь и даешь сигнал "пора смеяться!" (смайлом), либо оставляешь остроту при себе.

7. НАД ЕЕ ОБЩЕНИЕМ С ТЕХНИКОЙ

Не буду отрицать: у женщин (особенно у тех, кто не кончал приборостроительных университетов) порой возникают трудности в общении с техникой. Многие из нас выбирают путь капитуляции: мол, я дурочка и отказываюсь понимать, как открывается капот, поэтому разбирайся, милый, со всем сам. Над такими "дезертиршами" не грех и поиронизировать – сами напросились. Однако есть отважные особи, которые вдумчиво читают инструкции к пылесосам, самостоятельно штурмуют ГИБДД и в курсе про конденсат в карбюраторе. И с каждый годом таких девиц становится все больше. Любое проявление сексизма (в том числе анекдоты про блондинок, аналогии с вооруженными обезьянами и прочее народное творчество, дискредитирующее женщин) для них – как красная тряпка для быка. Не веришь, что все серьезно? А ты попробуй стебануть ее на тему "Таранька – это не рыба, а женщина за рулем...". Сколько бы ни было на совести девушки помятых бамперов, в ней тут же проснется лютая феминистка, которая не упустит возможности пройтись по твоему эго.

КСТАТИ: Женщины по своей натуре – язычницы. Отсюда привычка относиться к техническим приспособлениям как к одушевленным существам и называть авто всякими "помидорками" и "облачками". А смеяться над чувствами верующих, как мы все знаем, не только грешно, но и небезопасно.

6. *Над беременными*

Женщин вообще принято считать существами с другой планеты. Так вот, вынашивающая потомство самка — это инопланетянин в квадрате, нет, в кубе. И шутки с ней не просто плохи, а строго противопоказаны. Какие бы заскоки ты ни наблюдал в исполнении будущей матери (несмыкание слезного канальчика, сон за рулем, попытки приготовить обед только из моркови, выгоняние тебя в ночную вьюгу за клубникой, распевание немецких маршей во время схваток и пр.), поднимать ее на смех — апогей кощунства. Втихаря снимать подругу на телефон и выкладывать видео в интернет, разумеется, тоже не самая светлая идея. Тебе действительно не дано понять, что с ней происходит. Она растит в себе новую жизнь — что, поверь моему опыту, чертовски непростое занятие, — и ты будешь распоследним гадом, если начнешь упражняться в остроумии вместо того, чтобы преисполниться умилением и почтением. Особая статья — ироничные реплики по поводу изменившейся фигуры. Да, возможно, на некоторых этапах беременности девушки действительно выглядят несколько... гм... непропорционально. Более того, мы сами по-

рой называем себя “бегемотами” или “самолетными ангарами”. Но это вовсе не значит, что у тебя есть аналогичное право. Особенно на людях.

кстати: Период ПМС и собственно МС — что-то вроде беременности в миниатюре. По крайней мере, с точки зрения возможных вывихов сознания и недопустимости шуточек над ними.

8. *О кулинарных способностях*

Точнее, их отсутствии. Так уж исторически сложилось, что лучшими поварами считаются мужчины, но на кухнях по-прежнему гремят кастрюлями женщины. И лучше тебе не посягать на нашу кулинарную гегемонию, пускай и в юмористической форме. Так почему мы столь болезненно воспринимаем шутки на эту тему? Да потому, что в общественное сознание буквально вшита мысль: умение готовить — некое врожденное, гендерно обусловленное качество. Уродилась вагиноросиянкой? Значит, обязана уметь даже с закрытыми глазами сварганить салат “Мимоза” и мясо по-французски. Ах, не умеешь?! Выходит, ты какая-то неправильная, некачественная, ненастоящая женщина. Надеюсь, я донесла до тебя, что своими остротами в духе “особенно хозяйке удались шпроты” ты затрагиваешь нечто посерьезнее бытовых вопросов. Ну и получаешь соответствующую реакцию. Как тот мужик, который, отравившись в очередной раз ужином, подарил герлфренд книгу “Приготовления ядов и снадобий для любознательных”. И это было последнее, что он сделал. Нет, девушка, разумеется, не отравила его (хотя мысли такие были, ох, были...), а просто выгнала взашей. Впрочем, не исключено, что это спасло ему жизнь.

СВОИМИ ОСТРОТАМИ В ДУХЕ “ОСОБЕННО ХОЗЯЙКЕ УДАЛИСЬ ШПРОТЫ” ТЫ ЗАТРАГИВАЕШЬ НЕЧТО ПОСЕРЬЕЗНЕЕ БЫТОВЫХ ВОПРОСОВ

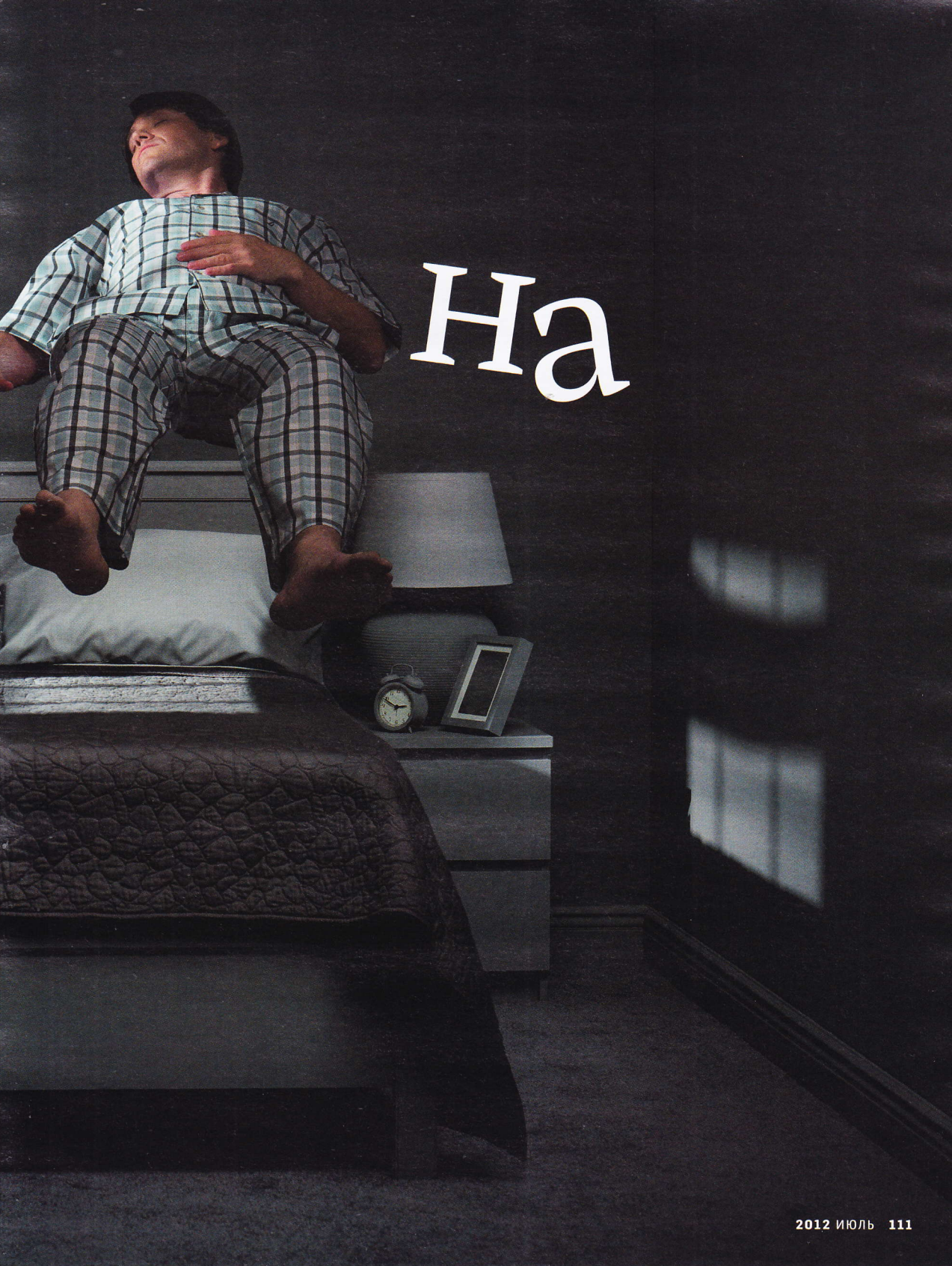
кстати: Не только приготовление, но и поглощение пищи — не самый удачный объект для шуток. Среди моих знакомых наберется достаточно девиц, которые могут полноценно и от души поесть только в одиночестве. А все потому, что для многих женщин это такой же интимный процесс, как дефекация или эпиляция зоны бикини. Так что у хохмы по поводу хорошего аппетита гораздо больше шансов обидеть девушку, чем развеселить. ■

ОРГАНИЗМ

Ночь Нуж

В детстве перед сном тебе читали легенды и мифы, но теперь ты вырос и пришла пора разобраться в мифах о самом сне. Мы попросили члена Национального общества по сомнологии и медицине сна, кандидата медицинских наук Екатерину Тарасенко помочь нам в этом нелегком деле.

ЗАПИСАЛ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: PHILLIP TOLEDANO



На

Миф №1

Закрыл глаза — и отключился

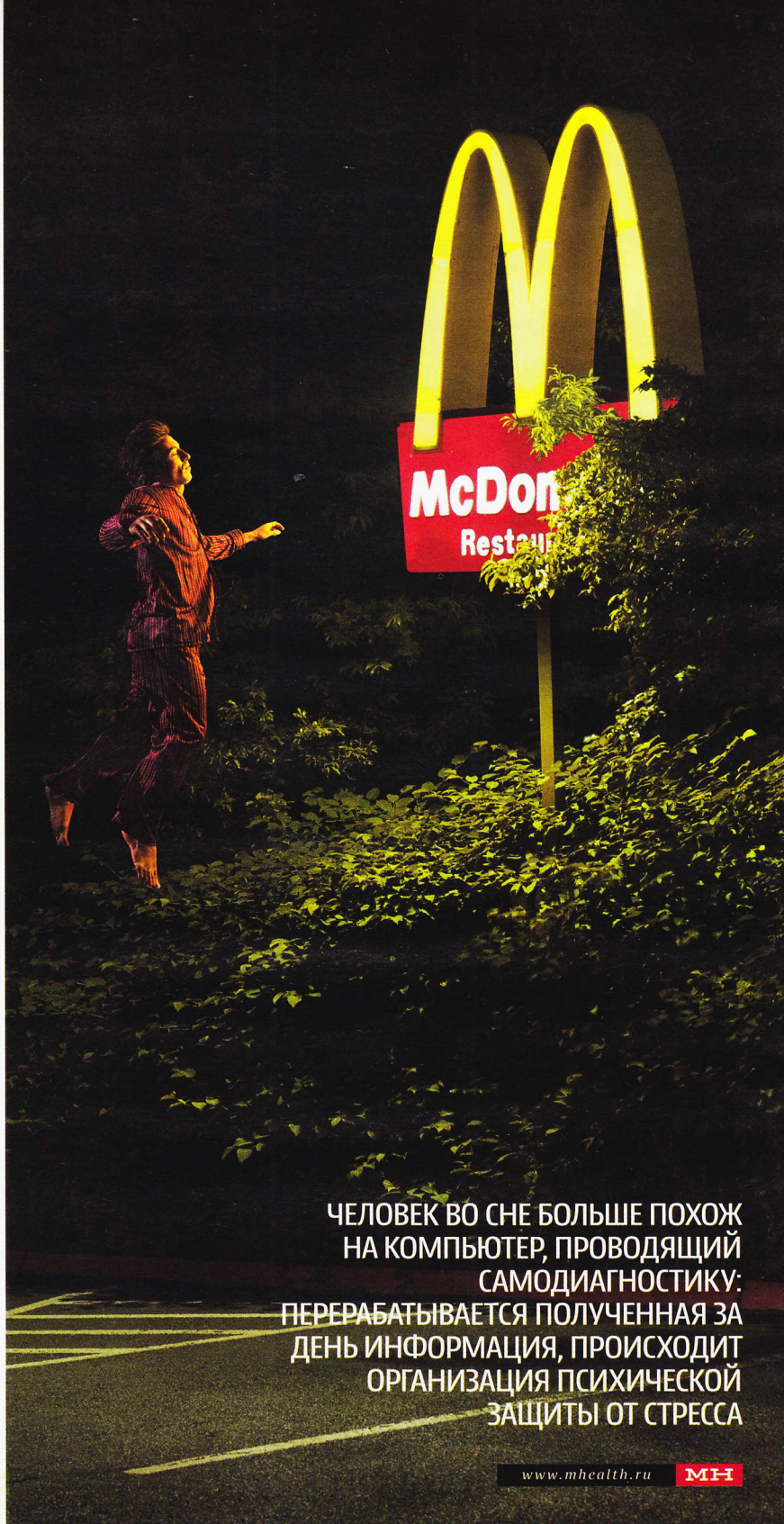
Нет, отключишься ты, только когда на глаза положат монеты. Пока ты жив, даже сон — это форма деятельности. Или две формы, потому как у сна есть две фазы: сон медленный и сон быстрый.

Дремота, следующий за ней поверхностный сон и сменяющий его глубокий — это медленная фаза. В ней ты похож на мобильник, который подключили к розетке: лежишь и восстанавливаешь запасы энергии. При этом в среднем на 15% снижается артериальное давление, сердце бьется медленнее (и, в отличие от дневного времени, в одном ритме), ты реже дышишь, замедляется обмен веществ. Короче, полный покой.

Но вот через 70-90 минут после засыпания сердцебиение учащается, глазные яблоки начинают быстро двигаться, ты видишь сны и даже частично встаешь (происходит эрекция) — наступает фаза быстрого сна. Такой сон еще называют парадоксальным, потому что мозг работает почти с той же интенсивностью, что и при бодрствовании, но ты не воспринимаешь сигналы от органов чувств.

Теперь человек уже больше похож на компьютер, проводящий самодиагностику: перерабатывается полученная за день информация, происходит организация психической защиты от стресса. Более того — идет анализ и поиск ответов на не решенные днем вопросы.

Так что, может, не стоит в следующий раз кофейной ночью "высиживать" решение поставленного шефом вопроса, а лучше просто переспать с ним? С вопросом, а не с шефом, разумеется. Например, легендарный "сон Менделеева" на самом деле не был случаен: ученый больше месяца каждый вечер раскладывал на столе карточки с описанием химических элементов и добился своего — во сне мозг сложил их в логичную и законченную таблицу. Сегодня этот случай преподают нейрофизиологам как классический пример механизма кристаллизации — когда мозг, освобожденный ночью от внешних шумов и помех, концентрирует-



ЧЕЛОВЕК ВО СНЕ БОЛЬШЕ ПОХОЖ НА КОМПЬЮТЕР, ПРОВОДЯЩИЙ САМОДИАГНОСТИКУ: ПЕРЕРАБАТЫВАЕТСЯ ПОЛУЧЕННАЯ ЗА ДЕНЬ ИНФОРМАЦИЯ, ПРОИСХОДИТ ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

СПАТЬ, ВСЕМ СПАТЬ

Ни в школе, ни в вузах искусство сна не преподают. Исправляем очередную ошибку министерства образования. Перед тобой инструкция к здоровому сну здорового мужчины:

1. Оптимальное время для отхода ко сну — 21.00-24.00, так как это связано с физиологическими пиками гормональной секреции. И лучше изо дня в день ложиться в один и тот же час.

2. Ни читать, ни валяться в постели не нужно — это формирует неправильные ассоциации засыпания. Использовать кровать нужно строго по назначению — либо сон, либо секс. То есть на уровне рефлекса: постель — значит сон, а не валяние, курение, чтение и т.д.

3. Для полноценного ночного сна лучше избегать сна дневного. Ну а уж если без него не обойтись, то вздремнуть не более 40 минут в промежутке с 12.00 до 13.00.

4. Спать ночью нужно 7-9 часов, но никак не меньше 5,5 часов.

5. Физическая активность обязательна. Если ты устал после хорошей тренировки — легче заснешь, но нужно успеть успокоиться, особенно если тебе знакомо чувство приятного возбуждения после мышечной нагрузки. Лучше планировать поход в фитнес-клуб так, чтобы после окончания занятий до сна было еще 2-3 часа.

ся на решении задачи, которая не дается с лету во время активного бодрствования.

Увы, парадоксальный сон — лишь 20-25% времени ночного отдыха. Это у новорожденных на его долю приходится половина общего времени сна (но и вопросов к мирозданию у них, как ты понимаешь, больше). Кстати, потому младенцы спят дольше взрослых: кроме поиска ответов им нужно и просто отдыхать.

Миф №2

Дневной и ночной сон — одно и то же

Замена ночного сна дневным твоему организму понравится так же, как тебе — идея компенсировать недостаток секса с женщиной сексом с не-женщиной. Разница огромная.

Например, длительный сон в нехарактерное дневное время приводит к повышению уровня глюкозы и инсулина в крови. Таким образом, частые изменения режима — путь к гормональным нарушениям, а то и к сахарному диабету.

Кроме того, "гормон сна" мелатонин вырабатывается в темноте, днем его содержание в крови в сто раз ниже. Заснуть-то ты заснешь, но качество этого сна будет на очень невысоком уровне. И, наконец, поспав днем, ты снижаешь свои шансы на полноценный ночной отдых: сдвиг биоритмов помешает уснуть или спровоцирует проблемы с дальнейшим засыпанием после ночного пробуждения.

Миф №3

Бессонная ночь — не проблема для здоровья

Твой организм придерживается другого мнения — ему, чтобы прийти в себя, потребуется не менее двух суток с двумя ночами полноценного сна. И проблема не только в физической усталости.

Бессонная ночь — сильный стресс, и, как при любом стрессе, у тебя резко повышается уровень адреналина, подскакивает артериальное давление, нарастает обезвоживание. Если и прежде у тебя были проблемы с сосудами, все это может плохо кончиться.

Ранним утром после такой ночи ты испытываешь возбуждение (привет адреналину), но ничего толком сделать не можешь — мозг-то не отдохнул. Днем возбуждение спадет, но появится чувство отрешенности от окружающих событий. Причина — истощение центральной нервной системы. Ты медленнее и хуже работаешь и в итоге снова будешь "воровать" у сна часы для недорешенных в дневное время вопросов.

Впрочем, одна ночь без сна — действительно не трагедия, если в целом ты здоров. Другое дело, если такая ночь случается раз-два в неделю (привет сотрудникам еженедельных журналов!). Внешне ты станешь просто клевать носом, но внутри твоего тела будут происходить захватывающие процессы: повысится уровень гормона стресса, истощатся нейромедиаторы, увеличится потребление углеводов.

Вот друзья регулярно неспящего: ухудшение памяти, перепады настроения, раздражительность и ослабление иммунитета. Кроме того, снижается секреция тестостерона и гормона роста соматотропина — ты во всех смыслах становишься менее мужчиной. Соматотропин отвечает за рост мышц. Если его недостаточно, калории будут откладываться на животе в виде жирового депо, а не уходить в бицепсы, как бы ты ни потел в спортзале.

Миф №4

Во сне можно учиться

Опыты с обучением во сне ставил не только герой Евгения Леонова из "Большой перемены". Проводилось множество исследований, спящим даже читали лекции. И речь не о том, как ты дремал на парах в институте, укрывшись за мощными спинами однокурсников, а о полноценных экспериментах, где спали все слушатели, пока лектор сквозь храп и сладкое чавканье сеял разумное, доброе, вечное. Посеять не удалось.

Выяснилось, что обучение возможно только при засыпании — в период дремоты. Этот промежуток времени длится в норме от нескольких десятков секунд до нескольких минут, далее сон переходит в глубокую медленную фазу. Так что все, что ты успеешь запомнить, — это тема лекции или слова "Добрый день, господа студенты".

Миф №5

Когда пьяный — спишь крепче

Крепкое спиртное и крепкий сон — казалось бы, они созданы друг для друга. Порой алкоголь решает проблему бессонницы настолько радикально, что человек не успевает убрать салат со стола. Но, как ты понимаешь, все сложнее.

Уснешь-то ты, может, и быстрее, а вот качество сна заметно снизится. Так как алкоголь способствует сильному расслаблению мышц глотки, возможно появление эпизодов апноэ — временной остановки дыхания, которая часто сопровождается храпом.

Дальше идет цепочка событий: остановка дыхания приводит к нехватке кислорода, нехватка кислорода — к стрессу, стресс — к выбросу адреналина, а он ускоряет частоту сердцебиения. Цель всего этого — заставить тебя проснуться и снова задышать. Если эта цепочка повторяется всю ночь, ни о каком отдыхе и речи быть не может. Сон получается прерывистым и неполноценным, так что весь следующий день ты будешь чувствовать себя разбитым и жутко хотеть спать.

Миф №6

Храп — проблема не храпящего, а спящей с ним

Если женщина жалуется на твой храп, есть несколько способов решить проблему: брутальный — сказать, чтобы заткнула рот; компромиссный — сказать, чтобы заткнула уши берушами; правильный — тут же идти к врачу.

Есть два вида храпа: "первичный храп" — чисто звуковой феномен и "синдром апноэ во сне" — та самая остановка дыхания. Шансов на нее больше у мужчин с избыточным весом. Причем для них апноэ — еще один фактор, повышающий риск развития сахарного диабета, гипертонии и инсульта: не высыпаясь, люди прямиком идут к гормональным нарушениям.

Существует и еще одна проблема: встать после такого рваного сна труднее не только мужчине целиком, но и некоторым его частям в отдельности. Тестостерон вырабатывается в основном в период ночного отдыха. Таким образом, при синдроме апноэ у мужчин снижается потенция. Короче, если подруга уже жалуется на твой храп, лучше иди к сомнологу, пока у нее не появились причины жаловаться и на другие вещи.

Из существующих способов диагностики нарушений сна самый достоверный — ночная полисомнография: пока ты спишь, у тебя регистрируются показатели дыхания, уровень насыщения крови кислородом, мышечный тонус и движения глаз, проводится электроэнцефалограмма. К сожалению, для полного обследования придется проспать всю ночь в лаборатории сна. Утром сомнолог оценит полученные показатели и сможет поставить диагноз.

Миф №7

Можно выспаться впрок

Как бы это было приятно — поспать на будущее, когда делать нечего. Но даже не мечтай.

Сон относится к потребностям, которые невозможно реализовать "с запасом". Нельзя, например, напиться, нанаслаждаться сексом впрок. В этот перечень входит и общение с себе подобными, хотя мы бы поспорили.

Даже если человек год дрых по 12 часов в сутки, после 2-3 суток на ногах он начинает засыпать в любом положении, хоть стоя. Ученые ставили эксперимент: у испытуемых в этом состоянии в момент разговора или видимого бодрствования на электроэнцефалограмме периодически отмечалась активность мозга, характерная для сна. А еще в 80-е годы группа американских специалистов во главе с Аланом Речшаффеном занималась любимым делом ученых — мучила крыс. В частности, грызунов лишали сна. Выяснилось, что в таком режиме крысы — а они существа живучие — погибают на 5-е сутки. При этом на фоне усиленного потребления пищи отмечалось значительное истощение животных.

Миф №8

Обычно человек спит всю ночь, не просыпаясь

На самом деле нет. За ночь ты просыпаешься несколько раз: открываешь глаза, осматриваешься, проверяешь, все ли в порядке, затем поворачиваешься на другой бок и засыпаешь обратно. Это нормально, как и то, что утром ты об этом ничего не помнишь. А вот если человек страдает нарушениями сна, то последующее мгновенное засыпание может и не наступить.

Миф №9

Некоторым достаточно 4-5 часов сна

В Американской академии медицины сна было проведено исследование на здоровых добровольцах. В течение 3 ночей одна груп-

ПОПАЛ ПОД КОЛЕСА

Как в тексте о здоровом сне обойтись без упоминания о снотворных? Но, если кратко, мы не рекомендуем.

Например, потому, что в нашей стране наибольшее распространение получили снотворные с длительностью действия более 8 часов. То есть они продолжают работать и в первую половину следующего дня: твой мозг еще не проснулся, а ты уже за рулем или проводишь испытания ракеты "Булава". Вот описание твоего утра после такой таблетки: сонливость, заторможенность, снижение концентрации внимания, даже нарушения походки.

Снотворные способны вызывать парадоксальные реакции в виде возбуждения и тяжелые аллергические реакции. Из-за сильного мышечного расслабления во сне при приеме бензодиазепинов и барбитуратов возможно развитие апноэ (проще говоря, будешь задыхаться). Даже если врач прописал тебе снотворное, помни, что применять его не следует дольше 14 суток подряд, иначе подсядешь. А лучше попробуй организовать правильный режим дня и сна, может, тогда и таблетки будут не нужны.

Перед сном...

...НЕЛЬЗЯ

1. Включать яркий свет. В темном помещении информация от зрительного анализатора поступает в мозг и активируется выброс мелатонина, а без него не уснуть. Кстати, по данным Американской академии медицины сна, из-за того что мегаполисы и днем, и ночью залиты ярким светом, нарушения сна стали встречаться значительно чаще.

2. Сидеть перед компьютером, заканчивая недоделанную работу, висеть на Фейсбуке или проверять почту. Почему? С одной стороны, теряется чувство времени. С другой, когда мы работаем, в мозге очень активны центры, поддерживающие состояние бодрствования, — это мешает наступлению сна. Кроме того, сообщения в почте не всегда бывают приятными, и тебе будет сложно от них абстрагироваться. Помни, что солдатам, уходящим в караул, почту в этот день не выдают, чтобы не отвлекала.

3. Много есть перед сном. Лучше, если промежуток от ужина до сна составит 1-1,5 часа. Если желудок переполнен, то сон становится более поверхностным и беспокойным. Вместо того чтобы сконцентрироваться на восстановлении, организм будет вынужден заниматься активным перевариванием поступившей пищи, подскочит уровень сахара в крови, что приведет к повышенной нагрузке на сердце и поджелудочную железу. Тебе это нужно?

4. Пить напитки, содержащие танин и кофеин (кофе, чай), — все эти продукты оказывают тонизирующее действие на нервную систему. Также не следует употреблять алкоголь.

5. Смотреть возбуждающие фильмы (триллеры или порнуху) — потребуется больше быстрого сна, чтобы переварить увиденное, и общая продолжительность сна в результате возрастет. Или просто не выспишься.

...НУЖНО

Перед сном мы запретили тебе качаться, есть, выпивать, чаевничать, подходить к компьютеру и смотреть порнуху. Чем же занять это время?

1. Немного прогуляться на свежем воздухе (вспомни армейскую вечернюю прогулку).

2. Вернувшись, приглушить свет.

3. Посидеть в кресле и почитать книжку, посмотреть телевизор — что-нибудь спокойное.

4. Послушать музыку, лучше классическую.

5. Принять ванну или душ. Вода обладает успокаивающим действием, но лучше, если она будет прохладной.

6. Идти в постель тогда, когда потянуло в сон.

Если ты бодр и скачешь, как павиан, — переходи к п. 1.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИИ, ОРГАНИЗМ БУДЕТ ВЫНУЖДЕН ЗАНИМАТЬСЯ АКТИВНЫМ ПЕРЕВАРИВАНИЕМ ПОСТУПИВШЕЙ ПИЩИ

па мужчин ночью спала по 5,5 часов, а другая — по 4 часа. При финальном обследовании было выявлено, что лабораторные показатели тех, кто спал 4 часа, были такими, как если бы они не спали вовсе. А у другой группы, с 5,5-часовым сном, были отмечены изменения, характерные для недостаточного сна.

Мораль: если тебе и приходится гореть на работе, то постарайся спать ночью как минимум 5-6 часов и обязательно дай себе нормально выспаться на выходных. Ну а если некий индивидуум утверждает, что регулярно спит по 4 часа и чувствует себя при этом великолепно, — можешь быть уверен, что он врет.

Миф №10

Лунатики во сне такое вытворяют!

Рассказы о том, что человек якобы совершил во сне нечто неординарное — зачал ребенка, посадил дерево или влез на крышу построенного во сне же дома, — к реальности отношения не имеют.

В жизни лунатизм или, точнее, снохождение встречается не так часто, как о нем приносят справки в военкомат, — у 4-7% людей. Кстати, к Луне данный процесс не имеет вообще никакого отношения.

Снохождение — разновидность нарушений сна, называемых "парасомниями" и возникающих, как правило, в фазу медленного сна. При этом человек не мечется по окрестностям, а просто сильно ворочается в кровати, может сесть или встать, а затем опять лечь, но максимум, на что он способен, — это пройти по коридору.

Никакого специального лечения это расстройство не требует. К парасомниям, помимо снохождения, относятся еще и сноговорение, ночные страхи и кошмары. Все это может случиться при стрессе или избыточной психической нагрузке, поэтому очень важно уметь оставлять "работу" на работе. ■

РАЦИОН

ОВОЩИ ТОЖЕ БУДУТ МЯСОМ

Мама говорила тебе — надо кушать овощи, потому что это полезно. А вот я, бывший убежденный пожиратель плоти, буду их кушать просто потому, что научился их готовить. 31 день, 5 стратегий, 0 съеденных животных.

ТЕКСТ: МЭТТ ГУЛДИНГ; ФОТО: МИША ГРАВЕНОР

У

У меня в холодильнике всегда наготове пара охлажденных стейков. В кладовке висят окорока. Мой костный мозг смешался с расплавленным бычьим. И вот я собираюсь совершить немыслимое. Я собираюсь (на время) отказаться от мяса.

На эту голгофу я взойду, просто чтобы понять, почему мы едим так мало овощей. Ты — читатель этого журнала, я — писатель. Мы оба привыкли к этим выкрикам: помидоры уменьшают риск рака толстой кишки! Свекла снижает давление! Авокадо помогает сбросить вес! Я пишу это, ты читаешь — а потом мы оба берем на обед стейк с макаронами.

Я знаю всего одного мужика, который не ест мясо. Зато практически у каждого моего знакомого есть остро нелюбимый овощ (моим личным врагом долгое время была вареная брокколи — пока однажды я не заказал в ресторане свежевыжатый сок сельдерея). Все просто — мы не любим овощи. Нам невкусно. Мы хотим поедать ароматную, плотную, структурированную пищу, а не этот силос.

Но дело вот в чем: хотя мы знаем, почему нам нужно есть овощи, никто не рассказывает, как их есть — то есть как готовить, чтобы они были не менее вкусными, чем мои любимые части мертвых животных. Так что я решился провести месяц без мяса, опираясь на советы лучших шеф-поваров. Я уверен, что они помогут мне найти овощные блюда, которые я хотел бы есть каждый день. А если нет, этот месяц будет тянуться очень долго.

ГОРСТЬ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК УЛУЧШИТ ВКУС ЛЮБЫХ ОВОЩЕЙ

ДЕНЬ 1

Вчера у меня была последняя "Тайная вечеря": двойной бургер из грудинки и ребрышек с двойным сыром, перечным майонезом, поджаренным лучком, и все это в хрустящем английском хлебе. Последние соленые, пахучие, истекающие соком кусочки я жевал, подняв глаза к потолку — растягивая прощание.

Первым утром без мяса мир выглядит чуть более жестоким. Я лезу в старые запасы, чтобы побороть голод: картофель, морковь и лук, поджаренные на оливковом масле. На вкус неплохо, но месяц на этом я не продержусь.

ДЕНЬ 6

Несколько дней я жил на знакомых мне примитивных блюдах — жареный шпинат, печеная спаржа. Но сегодня в холодильнике остались только помидоры. Кусаю прекрасный плод — яркий, как пожарная машина, упругий, как лицо домохозяйки, — и застываю на секунду в смятении. На вкус — теплая вода. Что-то не так.

Это "что-то" — промышленное производство овощей. Это когда помидор растет в теплице (читай — без солнца и нормального грунта), на удобрениях, а снимают его с куста недозревшим, чтобы был прочным — удобным в транспортировке и хранении. Так вот почему я не любил овощи — просто покупал не то.

"В теплый сезон ходить за овощами в супермаркет — преступление перед самим собой, — говорит Майкл Энтони, шеф-повар Gramercy Tavern, одного из самых знаменитых ресторанов Нью-Йорка, специализирующихся на овощных блюдах. — Сезонные фермерские продукты на рынке гораздо вкуснее и полезнее. Да и не в сезон рыночные помидоры будут лучше магазинных".

Ну ок — а что делать, если зимой мне доступны по цене только бледные парниковые томаты? "А ты просто добавь ощущений. Например, к мягкому и слабому на вкус — хрустящее и пряное", — советует Энтони. Его жареные помидоры, сдобренные хлебными крошками, стали для меня откровением.

УРОК 1

Добавь текстуры

Этот топпинг готовится за пару минут и придает хруста любым овощам на твоей тарелке — от жареных грибов до спаржи на гриле.

ХЛЕБНЫЕ КРОШКИ В МАСЛЕ

Измельчи белый хлеб в блендере так, чтобы получилось полстакана крупных (как на фото) крошек. Поставь сковороду на небольшой огонь. Положи туда ложку сливочного масла, 2 подавленные головки чеснока и щепотку хлопьев красного перца (или просто молотого чили). Когда масло потемнеет, всыпь полстакана хлебных крошек и полстакана кедровых орешков. Готовь, изредка помешивая, около 5 минут. Храни в пищевом контейнере до 2 недель, добавляй в любые овощные блюда по вкусу.

ДЕНЬ 12

С текстурой разобрались, теперь мне от овощей нужно получить то, что я люблю в мясе, — яркий вкус. Овощи, познакомьтесь с маслом и сыром. Вареная картошка становится намного лучше, если ее размять с маслом и толикой голубого сыра. Я также стал любителем бутербродов с сыром, подрумяненных на гриле. Но ненадолго — даже жареный хлеб с сыром может надоесть. Я звоню Андреа Ройзинг, шеф-повару сельского ресторана Lantern в Северной Каролине, с дикарским вопросом — как сделать вкуснее бутерброд. Все очень просто, невозмутимо советует она: добавь в него ломтик маринованного овоща. Хрустящее прекрасно сочетается с кислым. "Я вам, парни, удивляюсь, — говорит Ройзинг. — Как мариновать мясо, так вы молодцы, а огурцы или морковку — это, значит, к бабушке".

Особым откровением для меня стало то, что банку с овощами не надо закручивать (или как там называют процесс приваривания жестяной крышки к горлышку?). Прошла неделя, и у меня на полке — баночка маринованной морковки, и я добавляю эту кислятину во все свои блюда — бутерброды, салаты, ем ее с картошкой и просто так, перед телевизором.

УРОК 2

Маринуй это

Перед тобой — стандартный рецепт, но он может быть дополнен тысячью разных способов путем добавления специй, приправ и ароматов. Ты можешь мариновать даже стручковую фасоль, цветную капусту и спаржу — просто кинь их на пару минут в кипящую воду, перед тем как класть в маринад.

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

1 кг овощей (попробуй красный лук, огурцы, перцы халапеньо или морковь) почистить и нарезать небольшими кусками.
1 стакан уксуса (лучше рисового)
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
1 или больше усилитель вкуса (1 ст. л. давленого имбиря, или 6 головок чеснока, или 1 ч. л. семян фенхеля, или 1 ч. л. семян тмина).

КАК ГОТОВИТЬ

1. В кастрюле смешай уксус, соль, сахар и стакан воды, доведи до кипения. Выключи и оставь охлаждаться.
2. Положи овощи, специи и приправы в свежевымытую банку или герметично закрывающийся пластиковый контейнер. Залей маринадом, чтобы он полностью покрывал содержимое. Закрой крышкой, поставь в холодильник.
3. Мягкие овощи маринуются несколько часов, твердые — несколько дней. По истечении этого срока доставай и ешь.

ДЕНЬ 18

Даже с моими новыми маринованными друзьями мне все еще не хватает разнообразия вкусов. Мэтью Аккарино, шеф-повар ресторана SPQR в Сан-Франциско, дает совет: обратись к опыту самых главных в мире поедателей овощей, то есть азиатов. "Паста мисо, рыбный соус — все это идеально ложится на овощную основу и придает ей аромат, — говорит Аккарино. — У нас тут в Америке есть целые рынки, специализирующиеся на азиатской кухне".

У вас в России, если поискать, тоже все есть: на вьетнамских рынках, в китайских общежитиях или просто дорогих супермаркетах. Я захожу на ближайший к дому дальневосточный базар и прямо носом ощущаю вкусы — вот соленый ряд (соя, рыбный соус, паста мисо), сладкий (острая фасолевая паста), пряный (шрирача, паста самбал оелек). Домой я возвращаюсь, погромыхивая бутылочками. И быстро иду на кухню.

Когда мне говорят "овощ без вкуса", я сразу представляю себе баклажан. Это одна из немногих моих пищевых фобий: кожа слишком толстая, мякоть слишком резиновая. Я делаю собственную версию классического японского блюда насу деньгаку: намазываю смесь пасты мисо, рисового уксуса и меда на ломти баклажана, потом запекаю их; жар карамелизирует соус и превращает мякоть в сладкий крем. Главное здесь, как я понимаю, заключается в умении достичь баланса соленого, сладкого, кислого и острого — а сбрызнуть соевым соусом жарящиеся в сковороде овощи сможет и любой первокурсник.

УРОК 3

Рейд в азиатскую кладовую

Первое, что должен сделать любой овощеед, — набить кладовую настоящими азиатскими приправами и специями. Вот список лучших (на мой вкус) восточных обогатителей вкуса.

РЫБНЫЙ СОУС

Его резкий вкус нужно доработать. Смешай четверть стакана соуса с четвертью стакана теплой воды, соком лайма и чайной ложкой сахара, чтобы сделать приправу к любым овощам из крестоцветных — брокколи, цветной и брюссельской капусте, к примеру.

КРАСНАЯ ПАСТА КАРРИ

Эта паста, которую готовят из чили, галанга, чеснока, лимонного сорго и листьев кафирского лайма, превращает куриный бульон и кокосовое молоко во вкусную основу для супов с макаронами или овощных карри.

ПАСТА САМБАЛ ОЕЛЕК

Положи немного (осторожно, основа пасты — перец чили!) на поджаренные в воке баклажаны или шпинат.

СОУС ХОЙСИН

Этот соус из сладкого картофеля, соевых бобов, специй и перца чили размывает границы между острым, сладким и кислым. Попробуй его хоть раз, и он займет на твоей кухне не менее важное место, чем бутылка кетчупа Heinz. Смешай хойсин с соусом чили и каплей соевого соуса, чтобы получить сладко-острую приправу к приготовленным на гриле овощам или основу для жарки на раскаленной сковороде.

ПАСТА МИСО

Эту пасту из ферментированных соевых бобов я особенно люблю. Смешай белую пасту мисо с растаявшим сливочным маслом и мажь прямо на спаржу или сладкий картофель.

БАКЛАЖАН В ПАСТЕ МИСО

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

2 средних баклажана, порезать вдоль на ломти толщиной 0,8 см
2 ст. л. белой пасты мисо
1 ст. л. меда
½ ст. л. рисового винного уксуса
½ ст. л. соевого соуса
Растительное масло
Свежемолотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Разогрей гриль в духовке. Выложи противень фольгой для запекания, уложи ломти баклажана на фольгу и слегка полей маслом.
2. Смешай пасту мисо, мед, уксус, соевый соус и несколько щепоток перца. Намажь смесью верхнюю поверхность баклажанов.
3. Засунь противень под гриль, жарь 3–4 минуты.
4. Переверни баклажаны, намажь смесью вторую сторону и жарь еще 2–3 минуты.
5. Перед подачей еще раз смажь соусом.

МИСО ПОБЕЖДАЕТ МЯГКОТЕЛЫЙ БАКЛАЖАН

УРОК 4

Мясо из капусты

Большой огонь и ароматные специи — вот что нужно. Попробуй дробленый тмин и семена кориандра, любой из многочисленных перцев.

СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ВУСТЕРШИРСКИМ АЙОЛИ

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

3 ст. л. майонеза
1 зубчик чеснока
Сок ½ лимона
2 ч. л. вустерширского соуса
1 большой кочан цветной капусты
½ ст. л. оливкового масла
и еще немного для обжарки

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей духовку до 200° С. Чтобы сделать соус, смешай в миске майонез, давленый чеснок, сок лимона и вустерширский соус (получится то, что американцы называют "вустерширским айоли"). Отставь миску до поры в сторону.
2. Срежь с капусты все листья и по 2,5 см самих соцветий с двух противоположных сторон кочана. Нарежь кочан на четыре "стейка" толщиной 2 см (кочерыжка пусть остается), смажь маслом и посыпь обе стороны специями.
3. Нагрей масло в большой сковороде из чугуна или нержавеющей стали на большом огне, чтобы аж дымилась. Клади "стейки" (сколько поместится) и жарь по одной минуте с каждой стороны. Поставь сковороду в духовку, томи около 10 минут. Полей айоли и подавай.

ДЕНЬ 25

Теперь уже нет сомнений, что мои вкусовые предпочтения меняются. С утра перед моим воображением больше не маячит сосиска, во время ланча — бутерброды, а в обед — курица на гриле. Может, питание с меньшим количеством мяса и большей дозой овощей не так уж и плохо?

Я звоню Джону Фрейзеру, шеф-повару нью-йоркского ресторана Dovetail, в котором по понедельникам предлагают овощное меню. "С огромным стейком речь скорее идет о поглощении калорий, чем о наслаждении вкусом, — комментирует Фрейзер. — На самом деле люди вполне могут есть больше овощей, чем белка".

Я прожил месяц как вегетарианец, но выхожу из этой истории убежденным всеядным. Немного мяса в качестве гарнира — отличный способ съесть много овощей. Например, салями — у нее вкусный жир, который спасет отваренную брокколи (вот оно!). А если добавить в набор чеснок, немного красного чили и, например, куриного бульона — получится блюдо, которое я готов есть каждый день.

ДЕНЬ 22

Если овощи для шеф-поваров — новое мясо, то какой из них говядина? Вот о чем я раздумывал последние несколько дней, чувствуя, как усиливается моя тяга к чему-то достаточно мясистому, к чему пригодится нож для стейка. Оказывается, чтобы овощи были мясистыми на вкус, их и нужно готовить, как мясо. Майкл Энтони из Gramercy Tavern подтверждает это: "Я люблю обращаться с цветной капустой, как со стейком, — помещать на сильный огонь, сдабривать хорошим соусом". Идея запала в сердце: я разогреваю чугунную сковороду докрасна, жарю толстые куски цветной капусты, поливаю все это смесью соусов и специй... Результат настолько хорош, что ночью мне этот "стейк" снится. Заявляю официально: мне впервые овощи понравились так же сильно, как мясо.

ЧУТОК САЛЯМИ ДОБАВИТ ВКУСА КУЧЕ БРОККОЛИ

УРОК 5

Мясной гарнир

Попробуй использовать мясо или рыбу, просто чтобы придать вкус овощам. Для максимального эффекта выбери богатые вкусом ингредиенты, такие как бекон, колбаса, маринованное мясо или копченый лосось.

ОСТРАЯ БРОККОЛИ С САЛЯМИ И ЖАРЕНЫМ ЯЙЦОМ

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

1 кочан брокколи, порезать на соцветия
1 ст. л. оливкового масла
2 крупных зубчика чеснока
¼ ч. л. хлопьев красного перца
30 г салями
4 яйца
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Отвари брокколи в соленой воде до мягкости, 3–4 минуты. Слей, окати холодной водой и отставь в сторону.
2. Нагрей оливковое масло в чугунной сковороде на среднем огне. Добавь порезанный чеснок и красный перец, готовь, помешивая, минуту. Добавь порезанные куски салями и брокколи и туши, пока салями не начнет темнеть. Посоли, поперчи, сними с огня.
3. В другой сковороде пожарь глазунью на масле. Раздели салями и брокколи на четыре тарелки и положи сверху на каждую по готовому яйцу. Это четыре порции, если готовишь на две — ингредиентов, соответственно, бери вдвое меньше.

ДЕНЬ 31

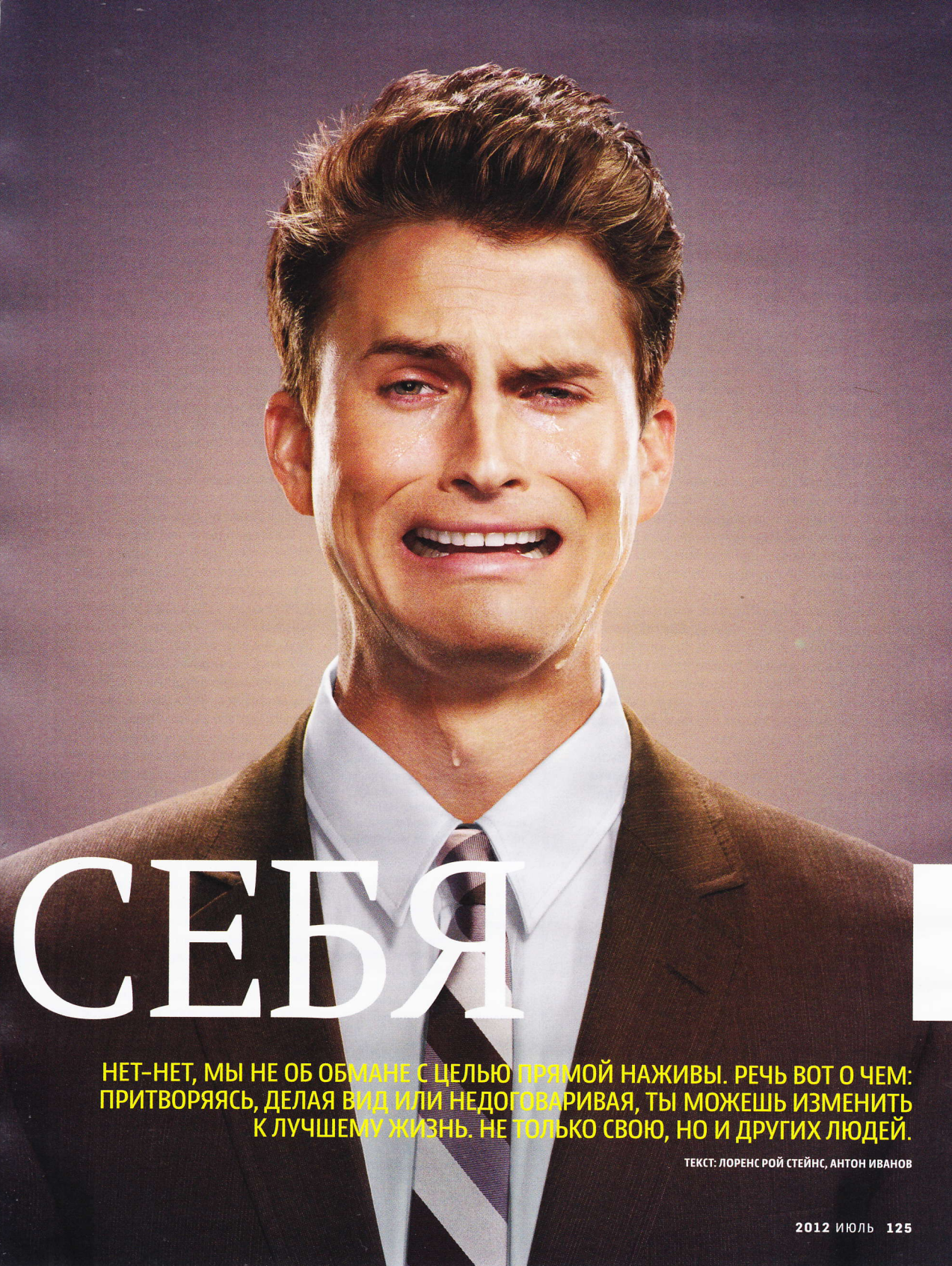
Мой врач смотрит на меня с широкой улыбкой. "Так ты выжил?" — спрашивает она насмешливо. По всем физическим показателям я процветаю: уровень холестерина в крови в порядке, сахара тоже, и я похудел на 3 кг.

Чувствуя себя свободным есть мясо по своему желанию, я победно направляюсь в ресторанчик Neal's Deli в моем родном городке Карборо (Северная Каролина), где парни делают невероятные бутерброды. Набитый розовыми пластами копченой, перченой говядины, такой бутерброд тянет меня назад — к жизни без овощей. Половину я съедаю быстро и уже готовлюсь приступить ко второй половине, но что-то меня останавливает. Я вижу, как повар готовит на гриле куски кабачка, и заказываю порцию. К тому моменту, как она исчезает в моем желудке — сладкая, копченая мякоть с приправами, — я чувствую, что меня уже не хватит на остаток бутерброда. Я забираю его с собой, завтра он будет еще вкуснее, когда я выберу наиболее подходящий к нему овощ. ■

ЗНАНИЕ

ОБМАНИ

ФОТО: JILL GREENBERG



СЕБЯ

НЕТ-НЕТ, МЫ НЕ ОБ ОБМАНЕ С ЦЕЛЬЮ ПРЯМОЙ НАЖИВЫ. РЕЧЬ ВОТ О ЧЕМ: ПРИТВОРЯЯСЬ, ДЕЛАЯ ВИД ИЛИ НЕДОГОВАРИВАЯ, ТЫ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ ЖИЗНЬ. НЕ ТОЛЬКО СВОЮ, НО И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

ТЕКСТ: ЛОРЕНС РОЙ СТЕЙНС, АНТОН ИВАНОВ

ЛОЖЬ ОКРУЖАЕТ НАС. Вспомни рекламу (как унитаз может быть "элитным"?), свои походы на рынок ("канэшна, свежее, дарагой!") или в автосалон ("но менять резину вы можете только в нашем сервисе, а то потеряете гарантию..."). Жить во всем этом, не зная механизмов вранья, — значит ежеминутно рисковать кошельком, карьерой, репутацией. Давай изучим механизмы вместе, тем более что ты и сам можешь их применять — конечно, без вреда для других. Например (и это пункт 1 нашей инструкции начинающего враля), ты можешь обмануть себя.

От улыбки станет?

Главное отличие людей на улицах нашей великой и могучей страны от прохожих в прочих государствах — то, что иностранцы все время притворно улыбаются, пока мы честно и гордо несем свои мрачные лица. Между тем еще в конце XX века было доказано, что даже вымученная улыбка может поднять настроение тебе самому.

Казалось бы, чего лыбиться, когда мир так несправедлив, а вокруг одни уроды? Но давай рассмотрим факты. Психологи Университета Иллинойса посадили 92 испытуемых смотреть мультфильмы. При этом половина зрителей была вынуждена во время просмотра сжимать зубами фломастер и таким образом изображать на лице что-то вроде улыбки.

И что ты думаешь? Этим несчастным мультфильмы показались более смешными, из чего ученые сделали вывод: наши челюстно-лицевые мышцы посылают в мозг сигналы о том, что мы довольны (то есть твои мышцы, натурально, могут пудрить тебе же мозги).

Отец американской психологии Уильям Джеймс более века назад писал: "Кратчайший путь к жизнерадостности — это заставить себя говорить и поступать так, как будто жизнерадостность уже обретена". Наш современник, профессор Университета Калифорнии Соня Любомирски, в своей книге "Счастье: как это?" настаивает на той же теории. Она разобрала на составляющие то, как средний американец борется со вселенской тоской. В список вошли: избегать тяжелых мыслей, проявлять доброжелательность, наслаждаться радостями жизни... и пытаться вести себя, как счастливый человек.

Совет Любомирски: "Действуй, как будто ты оптимистично смотришь в будущее и рад общению с окружающими (даже если это не так). И у тебя получится всегда быть на высоте, легче заводить дружеские отношения, оказывать влияние на людей и стать более счастливым". "Да, это реально работает, — говорит она. — Мы не любим иметь дело с людьми, которые выглядят несчастными, а к счастливым тянемся и помогаем им".

Кто тут главный

Но дальше — больше: исследователи обнаружили, что правило "натужной улыбки" действует и в отношении других частей тела. Конечно, тело не умеет улыбаться (хотя некоторые школьники в своих сочинениях и утверждают обратное: "Веселая Катя стояла и улыбалась во весь рост"), но зато оно умеет принимать разные позы, которые выдают твою силу или слабость. Чувствуешь, к чему мы клоним? Можно попробовать сначала принять уверенную позу, а потом и внутренне стать более самоуверенным.

Профессор Адам Галинский из Northwestern University (США) провел эксперимент: одной группе студентов было велено 5 минут посидеть, нагло развалившись (рука на спинке соседнего стула, нога на ногу), а другая должна была принять стеснительные позы (руки под бедрами, плечи опущены, ноги сдвинуты вместе). После этого участников заставили вставлять в предложения пропущенные слова. Люди, сидевшие в позе властелина Вселенной, чаще употребляли повелительные глаголы, а испытуемые из группы скромных поз предпочитали слова подчинения.

Во второй фазе эксперимента студенты опять посидели в позах, а потом затеяли игру в "двадцать одно". И знаешь что? "Властелины" чаще (81% против 58%) брали дополнительную карту, что снова указывало на их возросшую самоуверенность.

Автор исследований считает это грандиозным открытием (возможно, он писал отчет в самоуверенной позе?). Вот его слова: "Всего лишь легкое притворство меняет нас и меняет то, какими нас видят окружающие".

В следующий раз, ведя переговоры по телефону, можешь попробовать положить ноги на стол. Если твой оппонент на другом конце провода сидит, скрестив ноги и руки, именно ты будешь задавать тон беседе.

Перестань скептически улыбаться. Ведь кроме экспериментов на студентах, ученые проводили и химический анализ этой теории — в слюне людей после двух минут во властных позах было больше тестостерона и меньше кортизола (гормона стресса), чем у тех, кто принимал "безвольное" положение. Только знай меру и принимай позы там, где это уместно. Если сядешь, развалившись, во время собеседования на новую работу или при знакомстве с родителями девушки положишь ноги на стол, окружающие не успеют понять, какой ты цельный внутри. Они просто решат, что перед ними некультурный придурок.

ЛОЖЬ ВО БЛАГО

Короткий, пусть и не самый честный, путь к успеху

ПРИТВОРИСЬ НАЧАЛЬНИКОМ

Предложи себя на новый руководящий пост, лучше всего такой, для которого у тебя не хватает квалификации. Это все равно что подтолкнуть себя и сказать — я могу сделать это. Ты получишь новые стимулы, новые навыки, а может, и отличишься на новом месте. А если оплошаешь, то, что ж, это ведь не твоя фирма, пусть убытки считают другие.

КУПИ ДОРОГОЙ КОСТЮМ

Или хотя бы смени майку на рубашку с джемпером. Чтобы быть звездой, одевайся, как звезда, даже если ты недотепа и простофиля. Дело не в том, что твой новый вид поразит окружающих. В хорошей одежде люди чувствуют себя по-другому, и даже выражение лица у них меняется.

ВРЕМЯ ВРАТЬ

Включи притворство в свой календарь. Впиши какое-нибудь задание, вроде "Говорить о людях только хорошее", "Улыбаться" или "Вести себя сегодня как экстраверт", на каждый день в течение трех недель. За это время ты втянешься и будешь притворяться уже на автомате.

1. Тот, кто, торгуясь, проявляет гнев, чаще получает то, что хочет.
2. Осторожно: гнев работает только в пользу того, кто находится в более выигрышной позиции.

Наглый и злой

А вот где уверенная поза однозначно будет работать в твою пользу, так это в автосалоне. Там на тебя нацелены все имеющиеся орудия легального отъема денег, так что не жмись. Ты — хозяин положения. Ведь в твоем чемоданчике есть страшная красная кнопка "все, я ухожу", нажатие которой означает, что торговец самодвижущимся товаром не справился со своей работой. Если ты начнешь злиться и собирать вещи, он захочет удержать тебя скидками и бонусами.

Роль гнева в переговорах исследовал психолог из Амстердама Гербен ван Клиф. Он усадил 128 человек за компьютеры, велел представить себя продавцами и провести онлайн-переговоры с покупателями об условиях контракта на сотовую связь. На самом деле, по ту сторону экрана была компьютерная программа. На часть "продавцов" она нечеловечески давила: "Это все больше действует мне на нервы", "Эти переговоры выводят меня из себя..." И что вы думаете? Именно эта часть предлагала программе наилучшие условия. Вот оно, идеальное оружие психологической войны? Да, но при определенных условиях:

1. **Знай свое место.** Гнев работает только в пользу того, кто в переговорах находится в более выигрышной позиции. Глупо распалять и требовать скидку, если товар дефицитный и у продавца на него еще три покупателя, но более смирных.

2. **Не хами.** Раздухарившись, не стоит переходить на мат и личные оскорбления. Во-первых, тогда в самом продавце может взыграть ретивое. Во-вторых, выдвижение ультиматума со сдержанной яростью, но в спокойной манере говорит о том, что ты уверен в себе и контролируешь ситуацию, — именно такая позиция сражает оппонента наповал.

3. **Держи темп.** Ученые из Университета Пенсильвании скопировали условия экспериментов ван Клифа, но "покупатели" в ходе беседы стали менять настроение: одни из добрых превращались в злых, другие, наоборот, сперва распалялись, а потом меняли гнев на милость. Больше уступок получали первые: "продавцы" либо уже перенимали к началу конфликта изначально хорошее настроение собеседника (процесс, известный как "эмоциональное заражение") и становились более сговорчивыми, либо винили себя в том, что прогневали адекватного вроде клиента, и хотели все вернуть назад. Тем же, кто злился, а потом "добрел", делали лишь незначительные уступки. Тем, кто демонстрировал только гнев, вообще ничего не обламывалось. "Продавцы" были склонны просто считать такого собеседника козлом.

Ложь = секс

Нас учат думать, что девушки и друзья ценят тех, кто был рядом в минуты их горестей. Но это не всегда так. Если ты помог ей дойти до дома, когда у нее сломался каблук, она это оценит. Но если ты был в зале, когда она грохнулась со сцены, ты ей уже не будешь приятен.

Люди чувствуют себя не в своей тарелке, когда они выглядят по-идиотски, а ты торчишь рядом. Ты и впоследствии будешь служить им лишним напоминанием о том фиаско. Гораздо важнее быть рядом в моменты удачи, причем не просто быть, а проявлять активность. Когда девушка рассказывает тебе, что с ней произошло что-то невероятно прекрасное, постарайся разделить ее радость: "Ты и правда прорвалась на ту распродажу?! Вау! Как тебе удалось?!"

"Люди всегда хотят ощущать, что их жизнь клевая, — говорит психолог Тодд Кашдан. — Так что, если ты хочешь расположить кого-то к себе, нужно подтвердить, что у него все очень интересно и необычно". Так что главное для тебя — уловить в словах собеседника важные для него вещи и не закопать его энтузиазм, перескочив на другую тему. Некоторые просто называют это "вежливостью".

Вот пример: уже знакомый тебе психолог Кашдан провел эксперимент на 180 парах, дав одному из супругов в каждой задание поделиться с близким человеком чем-то хорошим, что недавно случилось в его жизни, и заметить реакцию партнера. Оказалось, что в течение полугода после этого больше разводов было в тех парах, где выслушавший не уловил этот знак и не отреагировал с энтузиазмом.

Машины времени

Один из самых интригующих экспериментов с самообманом провела психолог из Гарварда Эллен Лангер. Она вывезла 16 стариков в монастырь в Нью-Хэмпшире; одной половине дала задание просто вспоминать молодость, а другой — вести себя так, как будто на дворе до сих пор 1959 год. Они смотрели по телевизору программы тех лет, слушали модную тогда музыку и обсуждали события того времени так, будто они разворачиваются прямо сейчас.

Через неделю у всех мужчин улучшились показатели силы, памяти и слуха. Но у тех восьми, которые притворялись молодыми, прогресс был заметнее. Например, их результаты в тестах на интеллект улучшились на 63% против 44% в контрольной группе. Самое удивительное: когда фотографии этих восьми "до" и "после" эксперимента показали группе случайно отобранных людей, те заявили, что фото после эксперимента сделаны давно, несколько лет назад — настолько моложе выглядели подопытные.

Лангер написала по результатам своих исследований книгу "Против часовой стрелки". Ее основная идея такова: когда люди думают, что они здоровы, их самочувствие укрепляется на самом деле.

КОГДА ОНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ТЫ ПРИТВОРИЛСЯ

В игре под названием "любовь" иногда нужно жульничать. Но речь не о том, о чем ты подумал

ПРОБЛЕМА Она хочет пойти в музей или еще куда-то, где ты совсем не хочешь оказаться.

ПРИТВОРСТВО Если подруга хочет этого давно и упорно, то надо идти. И не ныть о том, как тебе скучно, а найти в походе что-то интересное или сделать вид. Задай правильные вопросы, например, кто ей больше нравится — Шилов или Поллок. Это покажет, что тебе не все равно.

ВЫГОДА В другой раз уже она пойдет тебе навстречу.

ПРОБЛЕМА Вашим отношениям требуется будильник.

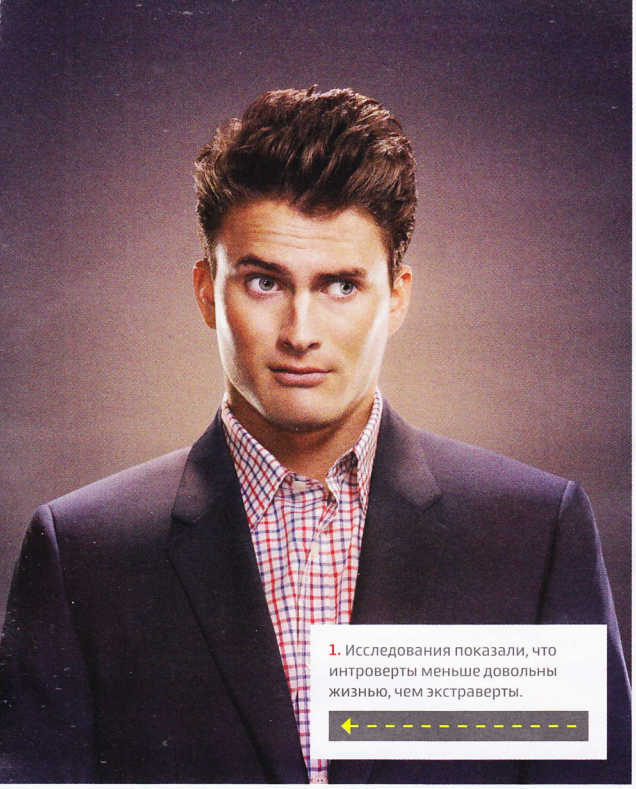
ПРИТВОРСТВО Новую жизнь в отношения могут вдохнуть комплименты. Попробуй каждый день говорить ей что-то приятное (пусть и ложь).

ВЫГОДА Это как минимум даст тебе время найти другую. А как максимум — ты действительно разглядишь в подруге что-то новое, и чувства опять проснутся. На комплименты девушка ведь тоже отвечает комплиментами.

ПРОБЛЕМА Ей нравится в сексе то, что возбуждает тебя, как бабушкины трусы.

ПРИТВОРСТВО Все равно попробуй. Даже если тебя не заводит конкретно сама поза или что-то еще, о чем просила она, зато вид женщины, получающей удовольствие от секса с тобой, заведет точно.

ВЫГОДА Бонус: а желания-то мы выполняем по очереди!



1. Исследования показали, что интроверты меньше довольны жизнью, чем экстраверты.

2. Даже если ты интроверт, притворись экстравертом, и все наладится.

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ РАСПОЛОЖИТЬ КОГО-ТО К СЕБЕ, НУЖНО ПОДТВЕРДИТЬ, ЧТО У НЕГО ВСЕ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО И НЕОБЫЧНО

Как вы лодку назовете...

"Когда люди думают, что они..." — вот ключевая фраза. Если ты по своему темпераменту близок к ослику Иа, немного притворства тебе точно не помешает. Осликами Иа этого мира интересуется Уильям Флисон, профессор психологии Университета Уэйк Форест. Последние 10 лет ему не дает покоя вопрос, почему одни люди являются открытыми для общения экстравертами, а другие — замкнутыми интровертами, и есть ли существенная разница между ними.

Въедливый профессор попросил своих студентов записывать все их занятия и чувства в почасовом режиме целую неделю. Анализируя записи, ученый узнал не только о том, что студенты проводят время веселее, чем он, но и о том, что экстраверты иногда ведут себя как интроверты, и наоборот.

Другими словами, интроверсия и экстраверсия — вовсе не фиксированные черты личности, а временные состояния, одно из которых человек вдруг решает сделать постоянным фундаментом своей личности. И Флисон также подтверждает выводы других ученых: экстраверты более счастливы.

Могут ли интроверты быть так же счастливы, если будут притворятся экстравертами? Эксперименты показали, что да: почти у всех интровертов улучшалось настроение, когда им давали задание вести себя открыто и раскованно. Как говорит Флисон, "проходит 10 минут, и они уже оттягиваются по полной программе". Более того — в такие моменты они "чувствовали себя самими собой более, чем когда они, по своему обыкновению, замкнуты и нелюдимы". Обмани себя, дав задание быть более открытым и веселым, и, возможно, твой характер, а с ним и жизнь изменятся к лучшему.

И напоследок о самом интересном. Женщины, которые симулируют оргазм, поступают не так уж плохо. Ведь, притворяясь, они движутся навстречу реальному экстазу.

Самым авторитетным источником в мире по этому вопросу является американка Эрин Купер (не потому, что симулирует лучше других, а из-за того, что как раз сейчас пишет диссертацию по имитации оргазма).

Она уже опросила почти 1500 женщин в возрасте от 18 до 32 лет, которые признали, что иногда притворяются в постели. Так вот, одной из четырех распространенных причин (кроме "я не хочу обижать партнера" и "да мне все это уже надоело") было "а я так завожу себя". "Да, многие симулируют оргазм, чтобы усилить свое возбуждение, — говорит Купер. — И я предполагаю, некоторые из них действительно могут симулировать так убедительно, что в итоге поверят себе и кончат по-настоящему".

Это, конечно, не слишком тебе поможет, но... погоди-ка. Да что я такое говорю? Конечно, поможет! Ничто так не возбуждает, как возбужденная подруга! А если ты подозреваешь, что она симулирует, притворись, что ничего не знаешь (не зря же мы учили тебя притворству). Будь необразованным. В данном случае это будет тебе (да и ей) только на пользу. ■

ЖИЗНЬ

ВЫЖИЛ ОТ УМА. 1

"Покорно, как кролик, погиб в катастрофе" — это не про нас с тобой. Мы в случае чего встретим крушение в полной боевой готовности и будем биться за свою жизнь до последнего. Men's Health начинает серию публикаций, как действовать в ходе возможного фатального происшествия. В первом выпуске — самолет и автобус.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ЭКСПЕРТ:
Андрей Легошин

Заместитель директора Департамента пожарно-спасательных сил, специальной пожарной охраны и сил гражданской обороны МЧС России, спасатель международного класса

ФАКТ Все 309 пассажиров выжили при неудачной посадке и последующем пожаре Airbus A-340, прибывшего из Парижа в Торонто 2 августа 2005 года. В условиях проливного дождя пилот не смог остановить тяжелое судно на ВПП: пробив заграждение аэродрома, аэробус проехал еще 300 м, увяз в почве, развалился на две части и вспыхнул. Экипаж приступил к подготовке эвакуации пассажиров еще до того, как лайнер остановился; пожарные прибыли к самолету через минуту; паники на борту удалось избежать. Как результат — всего 43 человека обратились за медицинской помощью, а министр транспорта Канады Жан Лапьер назвал происшествие "Чудом в Торонто".

В начале оговоримся: не все приводимые нами правила выживания работают в молниеносных катастрофах, вроде недавнего падения Як-42 с хоккеистами "Локомотива" или трагической гибели теплохода "Булгария". Однако если у тебя есть хотя бы пара минут до наступления мгновения X, не трать их понапрасну и срочно вспоминай, чему мы тебя учили. Шанс выкарабкаться есть почти всегда.

САМОЛЕТ

Если, задремав в кресле самолета, ты просыпаешься от криков "Караул!", лицо твоего соседа-африканца напоминает кусок мела, а по салону летают предметы, то самое главное, что ты должен сделать, — это не поддаться панике (хотя в первый момент она не охватывает разве что мертвецов и Джейсона Стетхэма). Взяв себя в руки, делай вот что.

1 СТРОГО СЛЕДУЙ КОМАНДАМ БОРТПРОВОДНИКОВ И НЕ ВЗДУМАЙ ПРОЯВЛЯТЬ ИНИЦИАТИВУ "Члены экипажа проходят специальную подготовку и явно лучше тебя знают, как действовать в экстренных ситуациях, — объясняет спасатель международного класса Андрей Легошин. — Наверняка ты читал, спал или флиртовал с симпатичной соседкой, пока стюардесса объясняла, как правильно надевать спасательные жилеты, и показывала, где находятся аварийные выходы. Сейчас она все повторит — делай только то, что она скажет".

Имей в виду: именно внимательно прослушанная инструкция по безопасности спасла в 1974 году жизни четверым пассажирам самоанского "Boeing-707", упавшего за несколько сотен метров до ВПП аэропорта Паго-Паго и вскоре загоревшегося. Для спасения эти умные люди воспользовались аварийными выходами на крыло, в то время как остальные 97 пассажиров устроили давку, устремившись к традиционному входу-выходу. В итоге почти полностью выгоревший самолет стал братской могилой — расследование показало, что большинство пассажиров спаслись бы, если бы просто были в курсе, где находятся аварийные люки.

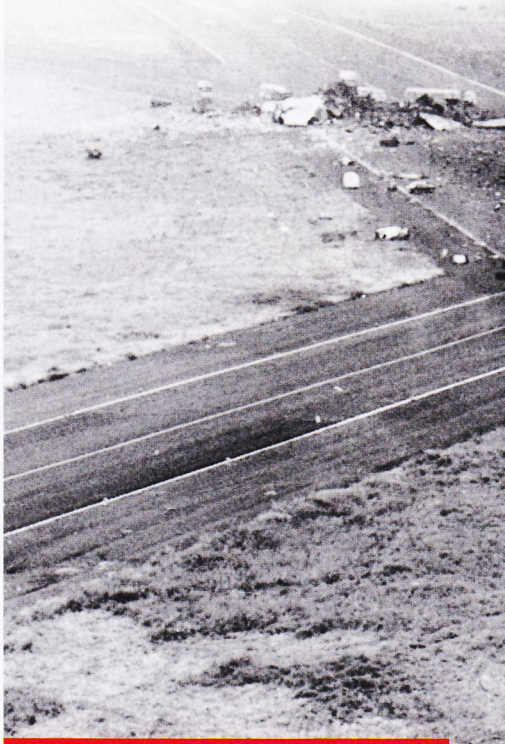
ФАКТ 14 часов ждала прибытия спасателей тринадцатилетняя Бакари Байя, пассажирка Airbus A-310-324 авиакомпании Yemenia, рухнувшего в Индийский океан вблизи Коморских островов 30 июня 2009 года. Держаться на воде девочке помог спасжилет, и, кроме переохлаждения, она не получила ни единой травмы.

2 В СЛУЧАЕ ДЕКОМПРЕССИИ НАДЕНЬ КИСЛОРОДНУЮ МАСКУ То, что салон разгерметизирован, ты поймешь по звуку уходящего через дырку в обшивке воздуха — страшный рев заглушит даже вопли твоих соседей. Ну и по тому, что откуда-то сверху на тебя вдруг выпадет кислородная маска — немедленно надень ее (именно надень, а не просто прижми к лицу). Приготовься к резкому сбросу высоты — именно так пилоты борются с декомпрессией, на высоте ниже 3 тыс. метров содержание кислорода в воздухе становится более-менее нормальным. Тут возможен эффект, который бывает при попадании самолета в зону турбулентности — при неожиданной потере высоты на несколько десятков метров в секунду незакрепленные вещи и непристегнутые пассажиры могут взлететь к потолку, а потом свалиться тебе на голову. Ничего смешного: 28 декабря 1997 года пассажирку самолета компании United Airlines, попавшего в зону турбулентности, убил приземлившийся ей на голову портативный магнитофон. Все остальные пассажиры этого рейса добрались до пункта назначения нормально.

3 ВЫНЬ ИЗ КАРМАНОВ ВСЕ ОСТРЫЕ И ТВЕРДЫЕ ПРЕДМЕТЫ Ручка, ключи, электронная сигарета, расческа — всем этим предметам не место в твоей одежде, если ты не хочешь, чтобы они волею случая после удара оказались в твоей печени или, упаси боже, паху.

4 СНИМИ ВСЕ С ШЕИ Галстук, шарф, украшения на цепочке — все это может зацепиться за что угодно и элементарно тебя удушить. Сними и очки, если ты их носишь, — чтобы при ударе лицом не остаться без глаза, что, согласись, сильно осложнит процесс твоего спасения. А если перед началом полета ты разулся, обязательно верни ботинки на ноги — вполне возможно, что тебе придется шагать по разбитому стеклу, раскаленному металлу или горящему пластику.

5 ПРИГОТОВЬСЯ К УДАРУ О ЗЕМЛЮ Проверь, застегнут ли твой ремень безопасности, сгруппируйся: хорошенько упрись ногами в подножку кресла перед тобой, закрой голову руками и согнись так, чтобы лечь лицом на колени. Так ты избежишь серьезных повреждений внутренних органов и защитишь от удара голову. Прими эти советы всерьез, как это сделал 12 мая 2010 года 9-летний голландец Рубен ван Ассоу на борту лайнера Airbus-330-202, разбившегося при посадке в аэропорту ливийской столицы Триполи. Как позже рассказал сам мальчик, он в течение всего полета не отстегивал ремень безопасности, а когда стало ясно, что самолет падает, внезапно вспомнил сюжет из телепередачи, в которой рассказывалось, как вести себя при авиакатастрофе. В итоге Рубен отделался лишь несложными переломами обеих ног, тогда как его родители, старший брат и еще 108 человек, находившихся на борту, погибли.



ФАКТ Крупнейшая авиакатастрофа в мировой истории произошла на земле. 27 марта 1977 года из-за серии ошибок диспетчеров и летчиков два Boeing-747 (компаний KLM и Pan American) не смогли поделить взлетную полосу в аэропорту Лос-Родеос острова Тенерифе. Из 630 пассажиров и 23 членов экипажей погибло 583 человека, а 12 человек из числа выживших тронулись рассудком.

6 ЗАЩИТИ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ Если после удара о землю самолет не взорвался, твоя задача — не потерять сознание и, если начался пожар, не задохнуться. Немедленно закрой нос и рот куском любой материи (подойдут снятые в пункте 4 шарф

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

Рекордсменкой Книги рекордов Гиннесса стала 22-летняя югославская стюардесса Весна Вулович. 26 января 1972 года после взрыва самолета авиакомпании JAT она упала с высоты 10 160 м и отделалась несколькими серьезными, но излечимыми травмами. Спасла Весну цепь случайностей: в момент взрыва она потеряла сознание, что спасло ее от смерти в результате нехватки кислорода; хвостовая часть самолета, где она находилась, упала на деревья, которые смягчили удар; Вулович многие годы провела в легкоатлетическом зале — гибкое, тренированное тело легче перенесло встречу с землей; неподалеку от места падения оказался охотник Бруно Хонке, быстро обнаруживший девушку. По словам врачей, Вулович стоит благодарить за свое спасение и погибших пассажиров — трупы людей, находившихся вместе с ней в битком набитой хвостовой части, также самортизировали удар об землю.

После 27 дней комы и полуторагодичного лечения Вулович вернулась в JAT на позицию менеджера по составлению грузовых контрактов — летать врачи ей запретили, несмотря на отсутствие прямых противопоказаний и желание девушки продолжить работать бортпроводницей. По неофициальной версии, высшие чины Югославии посчитали, что в компании с Вулович на борт самолета не согласится подняться ни один здравомыслящий человек.

и галстук) и постарайся опуститься как можно ниже — к аварийному выходу беги на четвереньках, ведь дым собирается у потолка салона.

7 ПЛЮНЬ НА ВЕЩИ Вряд ли ты оцениваешь свою жизнь в стоимость купленного в дьюти-фри тридцатилетнего Macallan или айпэда с непройденным уровнем Angry Birds. Оставь все, у тебя есть одна-две минуты на то, чтобы покинуть самолет.

8 ЗАЩИТИСЬ ОТ ОГНЯ, накинув на себя верхнюю одежду или завернувшись в плед, который выдается в самолетах. “Но тут есть важный нюанс, — говорит Андрей Легошин. — Проверь, из чего сделан плед. Если из синтетики, то под воздействием высокой температуры плед начнет плавиться и прилипнет к телу намертво. Лучше всего от огня защитит шерстяное одеяло, во многих самолетах выдают именно такие. И ни в коем случае перед преодолением пламени нельзя обливаться водой, как это делают киногерои. При огромной температуре вода моментально закипит и ты элементарно сваришься заживо”.

9 НЕ ТОРОПИСЬ НА ЗЕМЛЮ Если ты выскочил через аварийный выход на крыло, а аварийного трапа тут нет — не прыгай в шоке вниз, все же почти три метра высоты. Падай на живот и сползай с крыла ногами вперед.

СТАТИСТИКА РИСКА

1,5 тыс. человек в среднем гибнет ежегодно в авиакатастрофах по всему миру, при том, что общий объем авиаперевозок — свыше 5 млрд билетов. Получается, что в среднем смерть грозит одному из 3,3 млн пассажиров.

10 ЕСЛИ В ПЕРСПЕКТИВЕ САМОЛЕТ ЖДЕТ ПРИВОДНЕНИЕ, НАДЕНЬ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ

Аэроплан способен находиться на плаву от десяти до сорока минут даже при некоторых повреждениях фюзеляжа. Если стюардесса куда-то запропастилась и ты решил сам открыть дверь аварийного выхода, выясни сначала, не находится ли твоя часть самолета под водой: в зависимости от модели воздушные судна сохраняют плавучесть либо в горизонтальном положении, либо перекосившись, с торчащим из воды хвостом или носом. “И не вздумай надувать спасательный жилет, пока не выберешься из самолета, — предупреждает Легошин. — Можешь не протиснуться в дверной проем”. Оказавшись в воде, ищи глазами спасательные плоты, которые надуваются автоматически. Забравшись или хотя бы уцепившись за один из них, жди помощи.

ФАКТ Человéческий фактор, скорее всего, стал причиной катастрофы 13 марта этого года в Швейцарии. Недалеко от города Сьер туристический автобус, перевозивший школьников, врезался в карман безопасности подземного тоннеля. По одной из версий, водитель отвлекся на несколько секунд от дороги, чтобы вставить диск в DVD-проигрыватель. Удар был настолько сильным, что многих пассажиров сорвало с места вместе с креслами; передняя часть автобуса представляла собой сплошное месиво из тел и металла. Погибли 28 человек, в том числе 22 ребенка.

ТУРИСТИЧЕСКИЙ АВТОБУС

"В Египте разбился автобус с российскими туристами". Теперь это столь же привычный мем, как в 90-е — "План "Перехват" результатов не дал". Правда, междугородный автотранспорт бьется не только в Египте или Турции, но и во Вьетнаме, Швейцарии или Подмосковье.

1 СЛЕДИ ЗА ВОДИТЕЛЕМ, НЕ КЛОНИТ ЛИ ЕГО В СОН Особенно если ты путешествуешь на автобусе по Турции или Египту. Если сидишь в передней части салона, следи сам; если расположился далеко, попроси следить коллегу-пассажира. На длинных перегонах (500 км и более) в автобусе должен быть водитель-сменщик. Если его нет — это дополнительный повод напрячься и, может быть, даже отменить поездку.

2 ПРИСТЕГНИСЬ Конечно, если в автобусе есть ремни безопасности для пассажиров. И постарайся не отвлекаться от происходящего на дороге во время прохождения опасных участков.

3 НЕ ГОНИСЬ ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ Передние кресла правого ряда по ходу движения, с которых "лучше всего видно", опасны. В случае лобового столкновения пассажир вылетает прямиком через переднее стекло. Однако в исключительных случаях этот полет может сыграть тебе на руку, как это произошло 20 ноября 2010 года в Египте с немецким туристом Хансом Геером: после аварии он покинул автобус именно таким образом, тот меж тем перевернулся, 9 пассажиров погибли. Геер отделался ссадинами.

4 НЕ ШЛЯЙСЯ ПО САЛОНУ "Ты стоишь, салон переворачивается — ты, скорее всего, сломаешь шею, — радует обещаниями Андрей Легошин. — А у сидящего и сгруппировавшегося человека остается пусть и ничтожный, но все же шанс остаться невредимым даже при падении в пропасть".

5 ВИДЯ, ЧТО КАТАСТРОФА НЕИЗБЕЖНА, ПРИМИ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Наклонись вперед, положи скрещенные руки на спинку переднего кресла и прижмись к ним лбом. Не надо сгибаться, как в самолете, — при лобовом ударе твоя макушка въедет в спинку впереди стоящего кресла. Если же ты стоишь, то во

ФОТО: AP, TASS-PHOTO, LEGION-MEDIA, EAST-NEWS/AFP

СТАТИСТИКА РИСКА

1 труп на каждые 5 млн проданных билетов — таков средний по миру уровень смертности при междугородних автобусных перевозках

время аварии постарайся сгруппироваться и упасть боком на пол или кресло. Не хватайся за поручень — практически наверняка заработаешь перелом или вывих, а недееспособная конечность серьезно уменьшит твои шансы на спасение.

6 НЕ СТОИТ ВМЕСТЕ СО ВСЕМИ БРОСАТЬСЯ К ДВЕРЯМ — попадешь в давку. Лучше воспользуйся знакомой с детства рекомендацией: выдерни шнур и выдави стекло. Так до сих пор можно сделать практически в любом туристическом автобусе. Разбить стекло специальным молоточком, прикрепленным к стене салона, будет сложнее, потому что его там нет — во всем мире цивилизованные пассажиры почитают за особенную доблесть утащить в качестве сувенира этот совершенно бесполезный в быту предмет.

7 ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ОКАЗАЛСЯ У ДВЕРИ, ОТКРОЙ ЕЕ С ПОМОЩЬЮ АВАРИЙНОЙ КНОПКИ Если корпус автобуса не пострадал при падении, то это не должно составить труда. Единственная сложность — быстро обнаружить эту самую кнопку или рычаг аварийного открывания дверей. Ищи что-нибудь с надписью Emergency exit. В автобусах Mercedes кнопка, для примера, располагается в нижней части козырька над дверным проемом. Давить на нее нужно со страшной силой, она настроена так, чтобы не срабатывать от случайного нажатия.

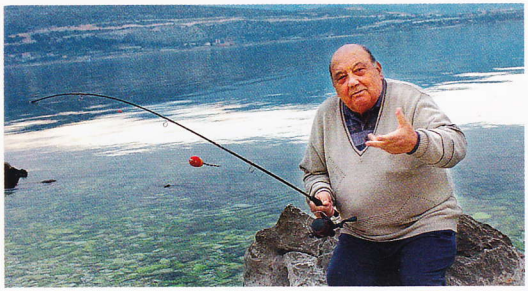
ФАКТ Зафиксированы примеры того, как водители автобусов, возивших туристов на экскурсии Хургада–Каир, неделями спали по 3-4 часа в сутки: старт от отеля в 4:30 утра, весь день на маршруте, вечером обратно, на следующий день — такой же сценарий. В Турции утомленные водители тоже становятся виновниками ДТП. Например, ранним утром 25 мая 2010 года прямо на дороге Алания–Памуккале погрузился в сон шофер, накануне просидевший 19 часов за баранкой; полет автобуса с высоты 15 м в реку Аксу стоил жизни ему и 16 российским туристам.

8 "ЕСЛИ АВТОБУС УПАЛ В ВОДОЕМ И НАЧАЛ ТОНУТЬ, НЕ ПЫТАЙСЯ ОТКРЫВАТЬ ДВЕРИ И ВЫБИВАТЬ СТЕКЛА — скорее всего, тебе не даст сделать это внешнее давление воды, — советует Легошин. — А если все-таки удастся разбить окно, ты будешь немедленно убит о противоположную стену сокрушительным потоком. Дождись, пока вода заполнит салон автобуса, и тогда выбраться будет гораздо проще".

9 ВЫБРАВШИСЬ ИЗ АВТОБУСА, НЕМЕДЛЕННО ОТХОДИ НА БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ — крушение часто сопровождается разливом топлива. И не вздумай нервно закурить, если не хочешь, чтобы об утечке солярки узнали по взметнувшемуся к облакам столбу пламени. ■

Читайте в следующем номере:
"Настоящую кровавую баню устроили на борту тонущего судна австрийские матросы, с помощью ножей и пистолетов прокладывавшие себе путь к спасательным шлюпкам, не щадя при этом ни женщин, ни детей. Их примеру последовали пассажиры третьего класса; прибывшие спасатели обнаружили в шлюпках сплошь здоровых взрослых мужчин с испачканными кровью руками..." В продаже с 10 июля.

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!



Самым счастливым клиентом транспортных компаний можно считать учителя музыки из Хорватии Фране Селака. Вот его биография.

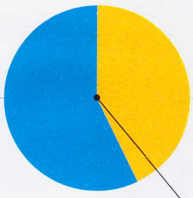
В 1962 году поезд "Сараево–Дубровник", в котором ехал Селак, сошел с рельсов и рухнул в ледяную горную реку. 17 человек погибли, а Фране выплыл — со сломанной рукой и обморожениями, но живой. Годом позже в самолете DC-8, на котором Фране летел из Загреба в Риеку, внезапно открылась дверь: 20 человек вынесло из салона, погибли все, кроме Селака — он приземлился на стог сена. Еще через три года автобус, который вез Фране в город Сплит (учитель явно любил поездить), тоже упал в реку. Погибли четыре человека, Селак опять выплыл — на этот раз даже без переломов.

Немного поразмыслив, Селак решил впредь путешествовать только на собственном автомобиле. Думаете, ему это помогло? В 1970-м его машина взорвалась прямо на шоссе, но Селак успел выпрыгнуть за секунду до катастрофы. В 1973-м уже другой, новый автомобиль, тоже вспыхнул — Фране отделался сгоревшей шевелюрой (которая, впрочем, так и не восстановилась). Наконец, в 1996-м, когда Селак ехал на своем автомобиле по горной дороге, после очередного поворота он едва не столкнулся нос к носу с грузовиком ООН. Skoda учителя проломила дорожное ограждение, Селак в последний момент успел выпрыгнуть. После небольшого полета он приземлился на дерево, откуда смог проследить путь своей машины на дно горного ущелья — Skoda взорвалась в 90 м ниже хозяина.

Почему Селаку так везет и можно ли вообще назвать это везением — загадка. Но завершилась эта история красиво. В 2003 году 73-летний Фране выиграл в лотерею почти миллион долларов и купил себе остров, где нет и не может быть никаких грузовиков ООН — с тех пор транспортных новостей от бедняги не поступало.

Количество участников исследования

120 000
110 000
100 000
90 000
80 000
70 000
60 000
50 000
40 000
30 000
20 000
10 000
0



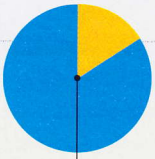
РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

СНИЖЕНИЕ РИСКА

43%

120 тыс. человек, 10 лет наблюдений

Северо-Западный университет (США)



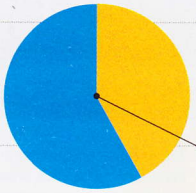
ИНСУЛЬТ

СНИЖЕНИЕ РИСКА

16%

119 тыс. человек

American Journal of Clinical Nutrition



РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

СНИЖЕНИЕ РИСКА

42%

95 310 человек, 10 лет наблюдений

American Journal of Clinical Nutrition

ПЕРЕЛОМЫ

СНИЖЕНИЕ РИСКА

20%

42 279 человек

Журнал Archives of Internal Medicine (США)

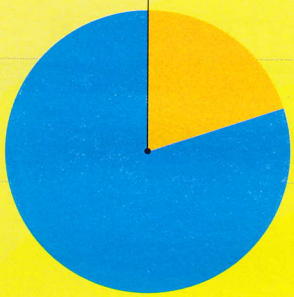
БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

СНИЖЕНИЕ РИСКА

45%

27 тыс. человек старше 50 лет

Медицинский центр Intermountain (США)



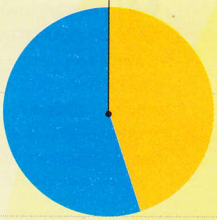
РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ

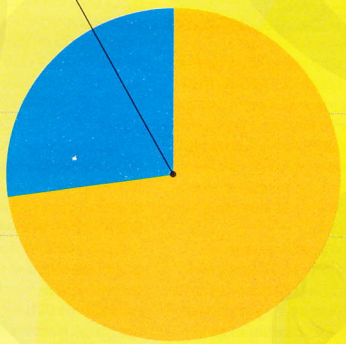
СНИЖЕНИЕ РИСКА

73%

16 тыс. человек

Северо-Западный университет (США)





СЕЗОННЫЙ ГРИПП

СНИЖЕНИЕ РИСКА

42%

167 детей, 4 месяца наблюдений

American Journal of Clinical Nutrition

ПРОФИЛАКТИКА

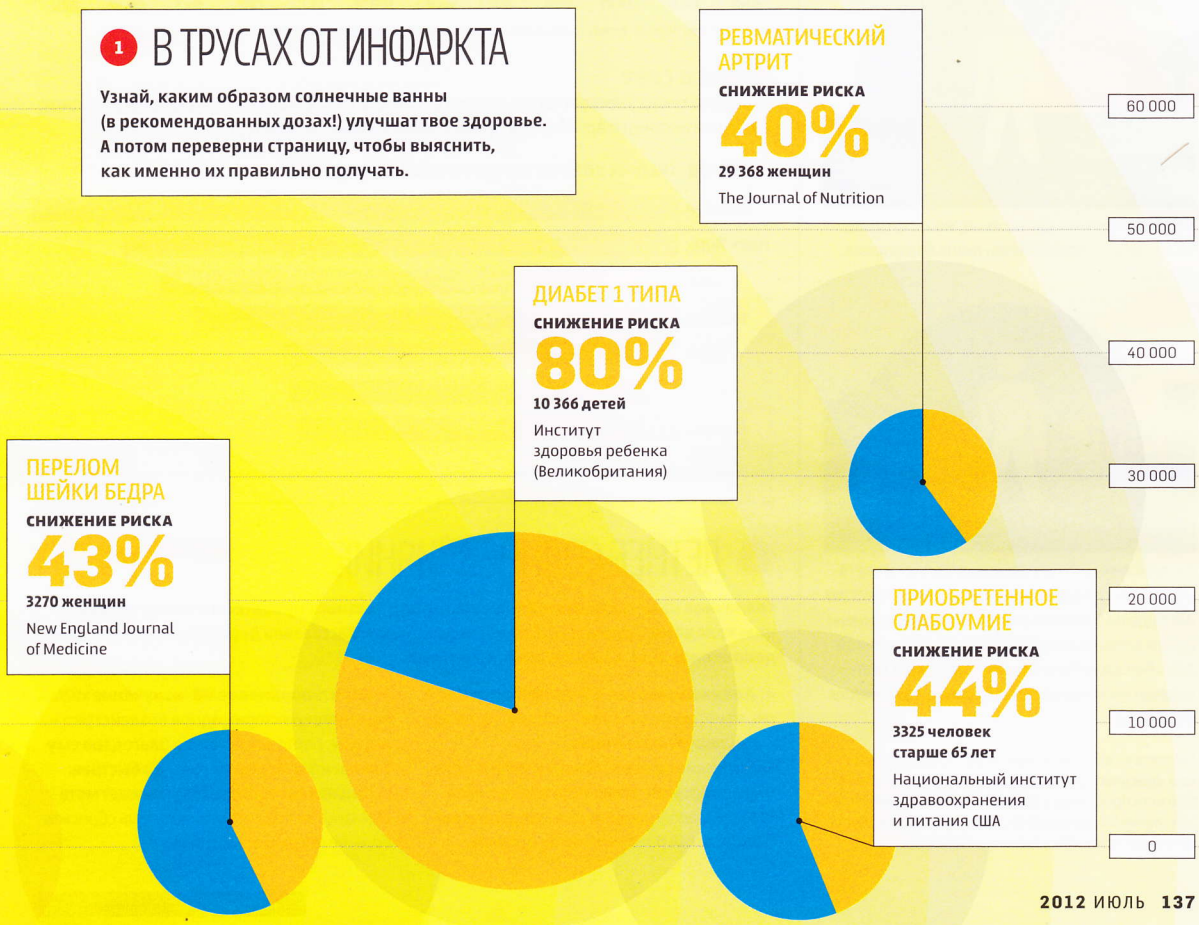
ДОБУДЕТ СВЕТ

Прямо сейчас за окном работает нечто, способное укрепить твое здоровье покруче любых БАД и тренировок. Имя ему — солнечные лучи. Мы расскажем, как и зачем ты должен направлять этот свет на свой самый крупный орган. Кожу то есть.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

1 В ТРУСАХ ОТ ИНФАРКТА

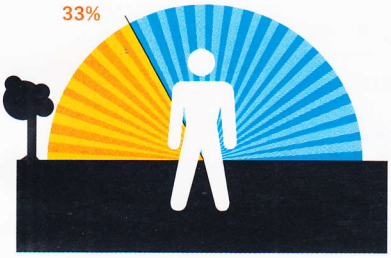
Узнай, каким образом солнечные ванны (в рекомендованных дозах!) улучшат твое здоровье. А потом переверни страницу, чтобы выяснить, как именно их правильно получать.



2 НОРМА СОЛНЦА

С апреля по октябрь тебе нужно 2-3 раза в неделю загорать от 15 до 30 минут в одних плавках или устраивать ежедневные двухчасовые прогулки в ясные дни в более приличном виде. Лучшее время — до 11 часов утра и после 15 часов дня. Вот как распределяются порции света в зависимости от того, каким образом ты его добываешь.*

Полноценная солнечная ванна — это та, что под прямыми лучами солнца, с голым (практически) телом.



Ты легко одет, на улице ясно, но ты стоишь или идешь — усваиваешь лишь треть дозы Солнца.

День облачный, ты гуляешь в большом загазованном городе — получаешь лишь шестую часть дозы, которая считается полноценным нахождением на солнце (но если ты в такой день без защиты и почти без одежды проведешь на воздухе 90-180 минут, то можешь и сгореть).

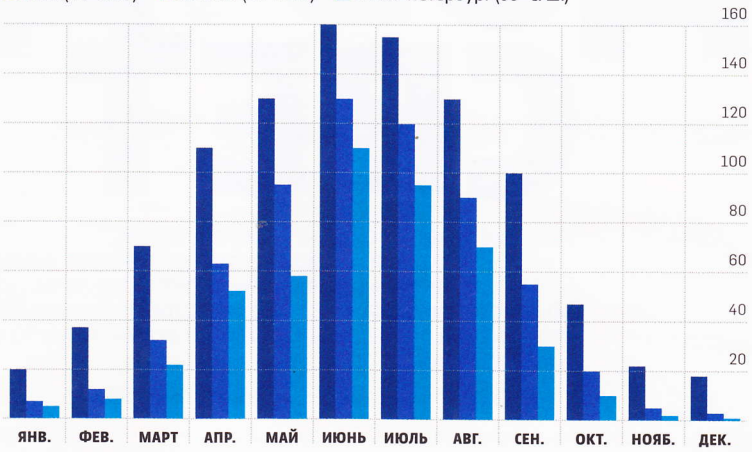
* Нырять в солнечные ванны без предварительной консультации с врачом не стоит, если у тебя уже есть проблемы с сердцем, щитовидной железой, печенью, доброкачественными и злокачественными новообразованиями на коже.

3 ГДЕ ТВОЕ СОЛНЦЕ, ЧУВАК?

Чем севернее город, тем слабее солнечные лучи, пробивающиеся к нему через атмосферу. 15 минут на пляже в Сочи в апреле практически равны по воздействию на организм 30 минутам на пляже у Петропавловки.

Север отличается от юга

Интенсивность УФ-излучения (максимальное значение в каждом месяце) в мВт/м^2



Источник: Российское агентство медико-социальной информации (АМИ-ТАСС)

Выход в свет

Если жена снова затянет старую песню про отпуск на Мальдивах, покажи ей эту таблицу, и у нее не останется аргументов против солнечной июльской Турции.

ГОРОД	СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛНЕЧНЫХ ЧАСОВ В ИЮЛЕ
Стамбул	360
Нью-Йорк	310
Киев	288
Москва	270
Осло	220
Мале	217
Лондон	213

Источник: кафедра метеорологии и климатологии географического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

4 ЛЕТНЕЕ СОЛНЦЕВЛИЯНИЕ

Солнечное излучение способствует многим приятным процессам в твоем потрепанном холодами организме. Каким именно — нам рассказала дерматокосметолог, эндокринолог, к. м. н. Ольга Двойнишникова.

А) Длинноволновое УФ-излучение типа А (то, от которого на коже появляется загар) стимулирует иммунитет.

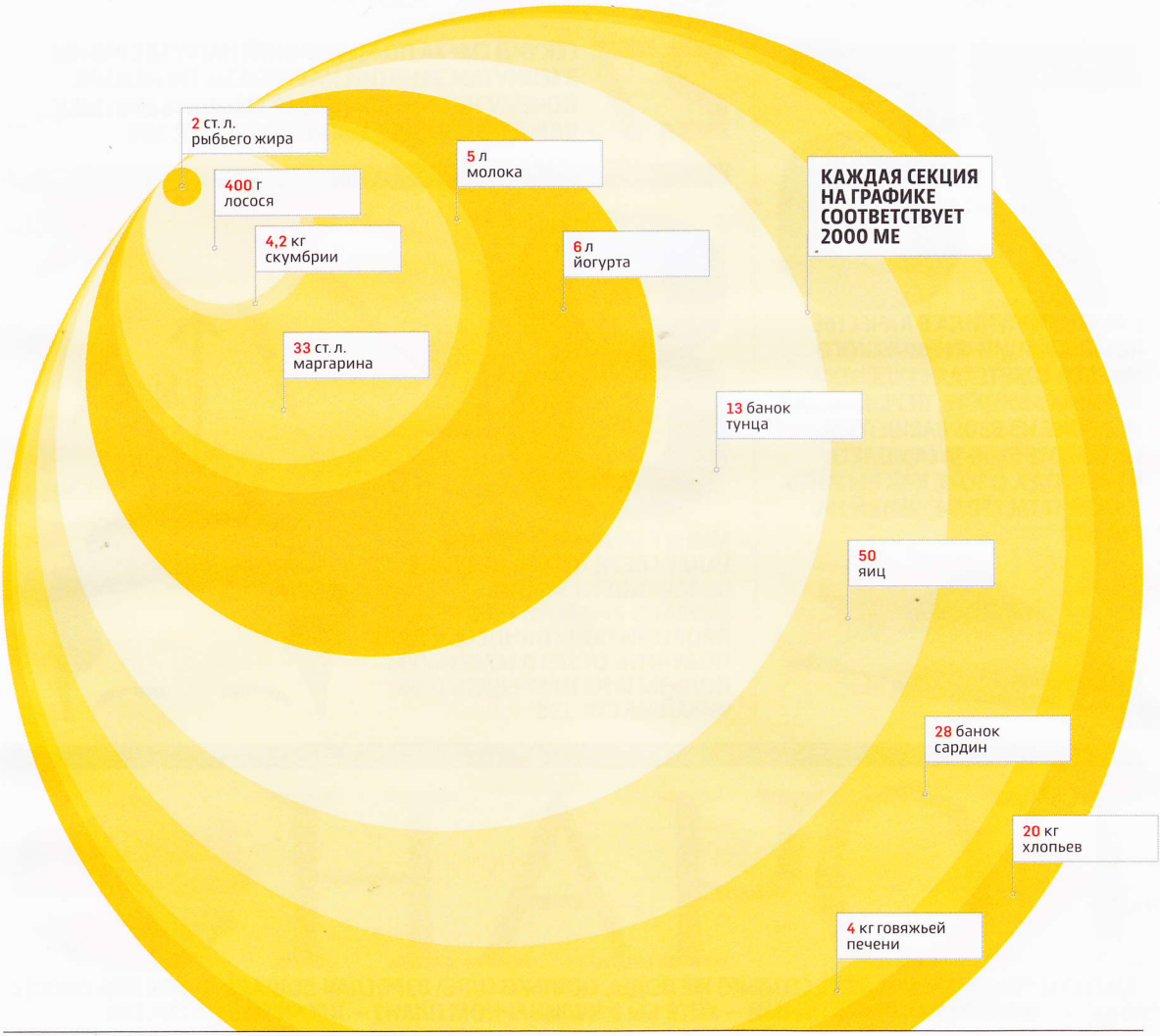
Б) Средневолновые УФ-лучи типа В активируют производство в организме витамина D, необходимого для поддержания нормальной работы многих органов.

В) Коротковолновое УФ-излучение типа С оказывает бактерицидное воздействие — порезы, раны, воспаления благодаря ему заживают и исчезают гораздо быстрее.

Г) Инфракрасный спектр улучшает метаболизм, так что летом ты можешь сбросить больше лишних килограммов.

5 ВМЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Рекомендованную суточную дозу витамина D, равную, по заверениям специалистов, 2000 МЕ, ты можешь получить двумя способами: позагорать или хорошенько поесть.



6 КОЖА, В КОТОРОЙ Я ЛЕЖУ

Захочешь провести на солнце более получаса — позаботься о защитном креме, чтобы снизить риск повреждения кожи и ее преждевременного старения. Предупреждаем: крем поглощает только УФ-лучи типа B и защищает от ожогов (покраснений), не уберегая при этом от способных спровоцировать рак кожи УФ-лучей типа A.

30 мл — это около 2 мг на каждый см^2 поверхности кожи среднего взрослого человека = написанный на флаконе солнцезащитный фактор.

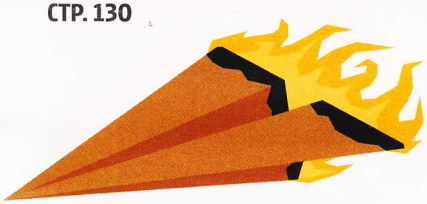
15 мл — около 1 мг на каждый см^2 поверхности кожи среднего взрослого человека = 1/3 установленного солнцезащитного фактора.

6 мл — около 0,5 мг на каждый см^2 поверхности кожи среднего взрослого человека = 1/6 установленного солнцезащитного фактора. ■

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

75

РУБЛЕЙ ПОЛУЧИЛА В КАЧЕСТВЕ КОМПЕНСАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО УЩЕРБА СОВЕТСКАЯ СТУДЕНТКА ЛАРИСА САВИЦКАЯ, ПЕРЕЖИВШАЯ ПАДЕНИЕ ИЗ ВЗОРВАВШЕГОСЯ НА ВЫСОТЕ 5200 М САМОЛЕТА В 1981 ГОДУ. О ТОМ, КАК ВЫЖИТЬ В АВИАКАТАСТРОФЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 130



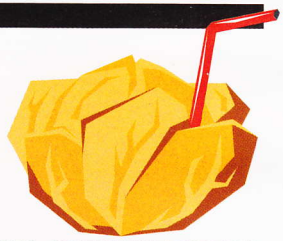
27

СЕКУНД СМЕХА ПО МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКЕ РАВНЫ 3 МИНУТАМ ЗАНЯТИЙ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ СМЕШИТЬ ДЕВУШКУ КАЖДУЮ СЕКУНДУ, НАПИСАНО НА СТР. 104

8

МИНУТ ТРЕБУЕТСЯ СОЛНЕЧНОМУ СВЕТУ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЕБЕ НУЖНО ПРОВЕСТИ ПОД СОЛНЦЕМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОТ НЕГО МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ И НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 136

КОЧАН



КАПУСТЫ "ВЫПИВАЕТ" В ДЕНЬ СТОЛЬКО ЖЕ ВОДЫ, СКОЛЬКО ОДНА ВЗРОСЛАЯ ЛОШАДЬ. В ЧЕМ ЕЩЕ ОВОЩИ СРАВНИМЫ С ЖИВОТНЫМИ — ХОТЯ БЫ В КУЛИНАРНОМ ПЛАНЕ — ПРОЧТЕШЬ НА СТР. 118

3

РАЗА В ДЕНЬ ГОВОРИТ НЕПРАВДУ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА, СОГЛАСНО ДАННЫМ ЛОНДОНСКОГО МУЗЕЯ НАУКИ. ПОЧЕМУ ИНОГДА ПОЛЕЗНО ОБМАНУТЬ САМОГО СЕБЯ — ВЫЯСНИ НА СТР. 124

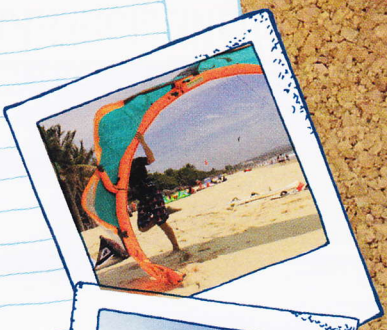
$2 160 000

ЗАПЛАТИЛИ В 2011 ГОДУ НА АУКЦИОНЕ ЗА ПЕРВЫЙ ВЫПУСК ACTION COMICS NO.1 1938 ГОДА, НА СТРАНИЦАХ КОТОРОГО МИР ВПЕРВЫЕ УВИДЕЛ СУПЕРМЕНА. ПОЧЕМУ ДАЖЕ ВЗРОСЛОМУ МУЖЧИНЕ ИНОГДА ПОЛЕЗНО ПОЛИСТАТЬ КОМИКСЫ, СМОТРИ НА СТР. 94

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Men's Health adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



30 июня-8 июля. Прибайкалье
Трекинг по горам Южного Байкала и сплав на рафтах по реке Иркут

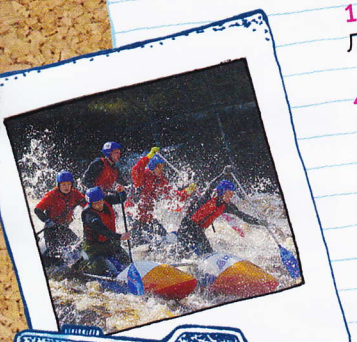
7-19 июля. Приполярный Урал
Восхождение на гору Манарага (1660 м.) и сплав по реке Косью

14-21 июля. Кольский полуостров
Тур на джипах по северу полуострова «69 параллель»

19-30 июля. Черногория
Летний кайтлагерь Men's Health и Women's Health

4-12 августа. Анапа
Парусная школа Men's Health (начальный курс)

5-9 августа. Полуостров Рыбачий
Приключение на велосипедах к Ледовитому океану



Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure

ГЛУБОКО УВАЖАЕМЫЙ

На обложке этого номера Алексей Молчанов. Он и его мама Наталья Молчанова — в числе лучших фридайверов, они способны без акваланга опуститься под воду на сто и более метров. Затаи дыхание и ты — наш корреспондент взял уроки фридайвинга у тех, кто может не дышать более восьми минут.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ХРЕНОВ; ФОТО: АНДРЕЙ КАМЕНЕВ

ТОЩИЕ ВЕРБЛЮДЫ, роющиеся в помойках, как бродячие псы, скрип ржавых фонарей на набережной, степенные бедуины в длинных одеждах, ржавые пикапы, "локалы" — живущие здесь европейцы в улыбках и цветных штанах — и Hotel California из каждого утюга. Так выглядит Дахаб, некогда тихая рыбацкая деревня, пережившая неудачную попытку превращения в шикарный курорт и ставшая в итоге точкой притяжения дайверов и виндсерферов.

Поселился я в кемпе — дешевом отеле из дощатых домиков-номеров у моря. В комнате помещалась большая кровать и удобства. Все. Зато стоила она $7 в сутки. Правда, не посвященный в дахабские реалии человек мог принять за кабинки с удобствами сами домики. Но непосвященные здесь и не жили. Ибо в кемпах живут люди, знающие все — о гостиницах, Дахабе и жизни вообще.

ЧТО: Фридайвинг — погружение под воду только на задержке дыхания, без акваланга.
ГДЕ: Дахаб — городок на берегу Красного моря, недалеко от египетского курорта Шарм-эль-Шейх.
КОГДА: Лучший сезон в Дахабе — с октября по декабрь и с марта по май. Летом невыносимо жарко, зимой может быть довольно прохладно и ветрено.
КАК: Самолетом до Шарм-эль-Шейха (от 7000 руб. за билет в оба конца из Москвы), оттуда на машине до Дахаба (100 км).

Наши герои

АЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ

Родился 6 марта 1987 года. Сын Натальи Молчановой. Пятикратный вице-чемпион мира, рекордсмен мира, абсолютный чемпион России 2005–2010 гг., ведущий инструктор и вице-президент Федерации фридайвинга России. Первый россиянин, опустившийся на глубину более 100 м без груза и на задержке дыхания (его нынешний рекорд — 111 м). На 6-10 июня в Шарм-эль-Шейхе Молчановым запланирована попытка побить мировой рекорд в дисциплине "переменный вес" (с грузом) — 142 м.

НАТАЛЬЯ МОЛЧАНОВА

Родилась в 1962 году в Уфе. Ее жизнь всегда была связана с водой — по профессии Наталья тренер по плаванию. Фридайвингом увлеклась в 40 лет. Сейчас Наталья — 16-кратная чемпионка мира, на ее счету 30 мировых рекордов, среди них погружение на 101 метр и задержка дыхания на 8 минут 23 секунды. (Рекорд официально зафиксирован на 5-м индивидуальном чемпионате мира по фридайвингу в Дании, Орхус, 15-22 августа 2009 года.) Президент Федерации фридайвинга России, тренер сборной команды России по фридайвингу по версии AIDA, автор нескольких книг о фридайвинге.

МОРЕ БЕЗ ВОЛНЕНИЯ

Алексей Молчанов настоятельно не рекомендует экспериментировать с фридайвингом без инструктора. Тем не менее вот пара советов, которые помогут тебе дальше проплыть под водой.

1. Самый эффективный стиль плавания под водой — "дельфин", но кроль позволяет легче маневрировать. Так что, если плаваешь вдоль кораллов или занимаешься подводной съемкой, лучше использовать последний.

2. Можно услышать совет "продышаться", перед тем как нырять. Не надо этого делать — гипервентиляция легких снизит содержание углекислого газа в организме, который вызывает желание вдохнуть. Обычно позыв на вдох идет с запасом перед потерей сознания, но если сделать гипервентиляцию, потеря сознания может случиться раньше, чем этот позыв, причем без каких-то предпосылок и сигналов.

3. Главное, чтобы техника плавания была мягкой, без резких движений. Очень важно расслабить шею: напряженная шея вызывает психическое перенапряжение.

Один из них, высокий обтрепанный дахабским ветром серфер непонятной национальности, в первый же вечер повел меня ужинать в малоизвестный рыбный ресторанчик в глубине городка и свел с шумной компанией фридайверов, русских, кстати. Энтузиазм их был заразителен, и через пару кружек местного пива я уже не мог представить свою жизнь без погружений на едином вдохе.

"Сейчас в Дахабе Наталья и Леша Молчановы — легенды фридайвинга! У них как раз новичковая группа, позвони, запишись на занятия", — говорили мне. После ужина новые знакомые зазвали меня в гости к настоящему дахабскому "локалу" — фридайверу Андрею. Когда мы пришли, Андрей как раз скандалил по поводу граффити, возникшего на стене бедуинского дома, который он снимает. Кто-то торжественно написал там по-русски: "Мы ныряем не в море, мы ныряем в себя!"

"Да в море мы ныряем, в море! Никогда не забывайте об этом! Вокруг своя жизнь — рыбы, животные, течения... Да мало ли что! Не стоит забываться — мы в море гости, а не хозяева!" — говорил он.

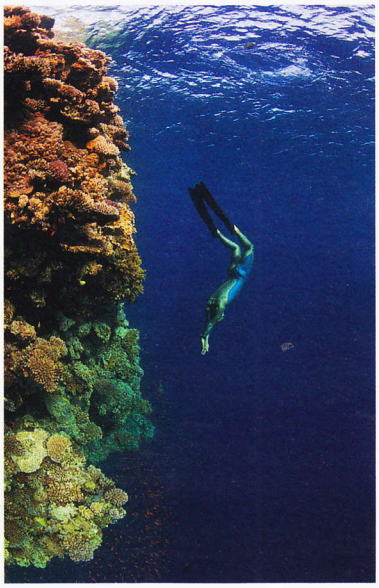
Андрей уже полгода жил в Дахабе без паспорта.

"Потерял, — беззаботно улыбается он. — Хотя, кому его вообще здесь показывать? Козам, что ли... А уезжать я не собираюсь".

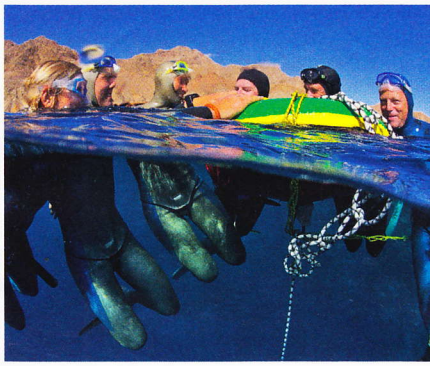
В прошлой жизни Андрей был юристом. "Когда понял, что стою перед выбором: фридайвинг или работа, я уволился и уехал сюда", — рассказал он. Эй, а как же карьера, квартира-машина, да просто ритм жизни в большом городе — не скучно без него? "Когда делаешь первый вдох, вынырнув из-под воды, ты понимаешь, что у него есть цена. И с этого момента ты ее знаешь. И вместе с ней и цену многим другим вещам. Я ни минуты не жалею о том, что сделал. Здесь хорошо... А ну иди отсюда! Брысь! Опять одеяло мое жрет!" — и бывший юрист погнал со двора соседскую козу. Я тоже ушел и, идя по берегу в свой кемп, все думал о разных вещах и об их истинной цене.

На следующий день на берегу собралась группа: человек десять толстых дядечек — дайверов и подводных охотников и пара тощих девиц вегетарианского вида. Подошли наши инструкторы — Наталья и Алексей Молчановы.

Наталья — симпатичная худощавая женщина, с хорошим чувством юмора. Бывший тренер по плаванию из Уфы. Ныряет на глубину 101 м. В ластах и без акваланга. На улице встретишь — в жизни не скажешь... Разве что взгляд выдает. Я обратил внимание — он у нее все время слегка отрешенный и "включается", только когда ее действительно что-то заинтересовало в разговоре. Подумал, что классная особенность — так отсеивать ненужную тебе информацию. Молчанова однажды ныряла на Красном море на 90 м со слэдом (см. раздел "Словарь"). Шар с воздухом на всплытии не надулся — отказал. Надо было срочно менять тактику и выбираться из глубины своими силами. "Я постаралась отнестись к этому без эмоций, быть над ситуацией, и это состояние помогло мне выплыть. Если бы я начала психовать на глубине, одним несчастным случаем во фридайвинге стало бы больше", — рассказала Наталья. В общем, выплыла, но подробностей не рассказывает — не очень любит вспоминать этот случай...



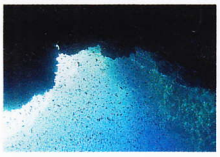
А вот первая тренировка меня обескуражила. Началось все жизнеутверждающе — мы сделали под руководством Леши Молчанова специальную дыхательную гимнастику и поплыли к ярким буйкам метрах в 50 от берега. От буйков вниз уходили тросы, вдоль которых нам и предстояло нырять. Буйков было штук пять, и на каждом висело по пятерке студентов. Меня очень веселил пузатый дядька, барахтавшийся рядом и постоянно бивший меня ластами. Занятие только началось, а он уже весь покраснел и пыхтел, как брачующийся морж.



– Ага... Игорь (кивок в сторону "человека-моржа") и... Андрей! (Что? Я?!) Вы двое плавать вообще не умеете. Что с вами делать, непонятно... — задумчиво говорит Наталья.

Да, начало хорошее... Но как выяснилось, самое сложное во фридайвинге — поддерживать правильное, предельно спокойное и отрешенное психическое состояние. А вот мастером спорта по плаванию быть не обязательно — достаточно освежить навыки кроля и брасса, полученные в пионерском лагере.

Лучшие места для фридайвинга от журнала National Geographic Traveler



Египет, Дахаб
Прославился как одно из самых красочных мест для подводных погружений в мире. Главное место — Блю Холл, "Голубая дыра". Это вертикальная пещера — то есть попросту яма с коралловыми стенками глубиной 200 м.

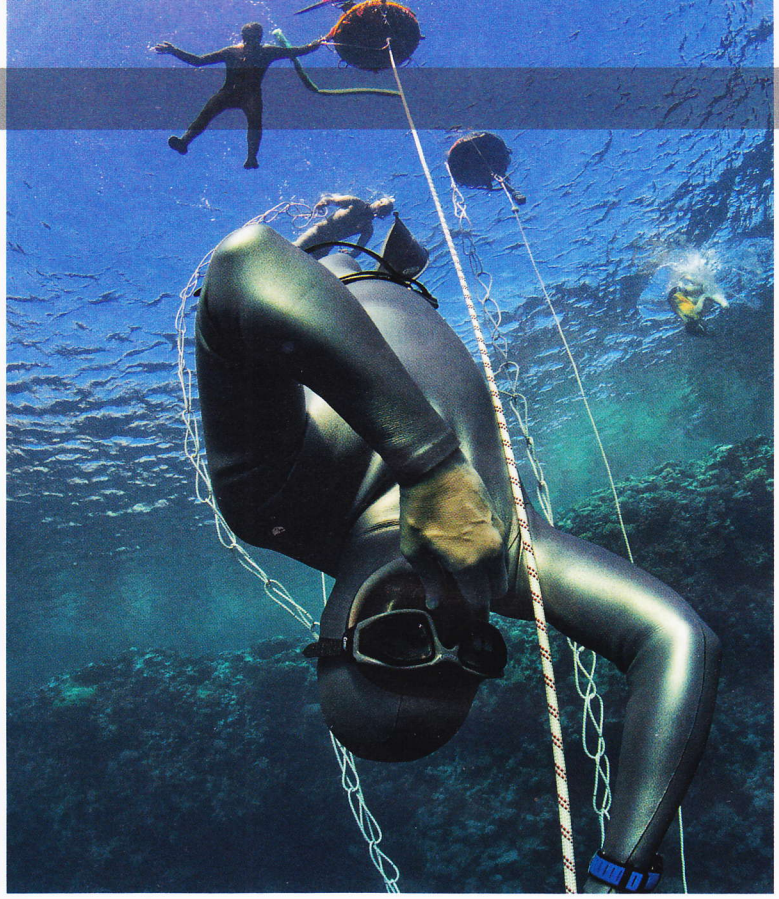
Багамские острова, Лонг-Айленд
Здесь есть 205-метровая подводная пещера Dean's Blue Hole, куда погружаются фридайверы.

Филиппины, остров Миндоро
Тут много мест для фридайвинга. Например, у рифа Талипанан. Глубина около 30 м, в округе водятся черноперые акулы (в качестве пищи люди их интересуют мало) и скаты.

Россия, Белое море, Кандалакшский залив
Фридайверов, которые ныряют под лед, в мире совсем мало. Тем не менее они есть — хорошо подготовленные люди опускаются здесь на глубину 35 м.

Индонезия, Бали
Одно из самых популярных мест — неподалеку от деревушки Туламбен. Ныряют здесь у затонувшего в 1942 году американского военного корабля "Либерти".

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA



Тренировки на буйках проходили дважды в день, после небольшого перерыва на суше. А после занятий я еще с час мучился кролем и "дельфином" (фридайверская, упрощенная версия баттерфляя) по мелководью, под бодрые комментарии старших товарищей, поедавших пиццу на берегу.

Я весь пропитался солью. Руки и спина гудели от непривычных нагрузок — плавать-то я никогда специально не учился. Удовольствия (как обещали опытные фридайверы) от первого глотка воздуха я так и не ощутил. Зато какое невыразимое наслаждение мне доставлял первый кусок горячей пиццы после выхода на берег...

Вечером я вваливался в кемп и забывался тяжелым сном, в котором мне являлся толстый Игорь, плывущий под водой в обличии то дельфина, то русалки.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ФРИДАЙВЕРА

Апноэ — плавание на задержке дыхания, другое название фридайвинга.

Азотный наркоз — отравление азотом, проявляется сначала в растущем возбуждении и эйфории (либо страхе) на фоне головокружения, расстройства памяти, пониженной работоспособности и сообразительности. Прогрессируя, оно может вести к нарушениям логического мышления и координации, потере адекватности поведения и оценок, туннельному зрению и галлюцинациям. Азотный наркоз может наблюдаться уже на глубинах около 30 м.

Баротравма — повреждение тканей, возникающее в результате резкого изменения давления. Чаще всего травмируются уши и легкие. Если подходить к погружениям разумно, ее легко избежать.

Блэкаут — временная потеря сознания во время всплытия.

Гипервентиляция легких — проводится путем серии глубоких быстрых вдохов-выдохов.

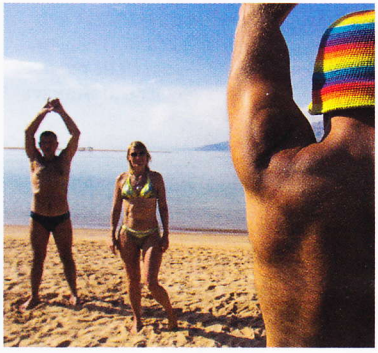
"Дельфин" — базовый стиль скоростного подводного плавания, напоминает баттерфляй.

Продувка — выравнивание давления в ушах во время погружения.

Слэд — тележка, которая движется по натянутому вниз тросу. В ней — грузы, баллон со сжатым воздухом для шара, который поднимет тележку и фридайвера с глубины. Используется в дисциплине "Без ограничений" — погружениях на сверхбольшие глубины.

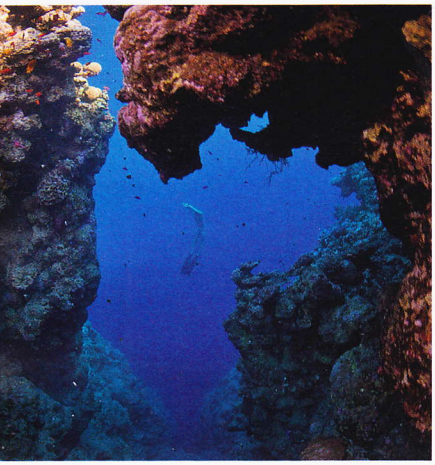
Жизнь моя превратилась в один сплошной красный буек — первое, что я видел после всплытия. Но отступаться я не хотел из принципа. Тем более что "морж" делал на тренировках заметные успехи. Так, на четвертый день Игорь уже мог нырнуть на 25 м. А я от силы на 5 — потом мне закладывало уши. Специальная техника "продувки", или, говоря по-научному, выравнивания давления воды на барабанную перепонку, никак не помогала. А если уши вдруг бывали благосклонны, то я вспоминал, что я не рыба, и организм тут же начинал панически требовать перестать над ним издеваться.

"Ты все время смотришь вперед, пытаешься доплыть до резинки. А это тебе не нужно. Забей на нее и расслабься", — прокомментировал мое очередное судорожное всплытие Леша Молчанов, сын Натальи, вице-чемпион мира по фридайвингу. Резинкой отмечена определенная глубина. Одна резинка — 5 м, две — 10, ну и так далее.



"Да, не смотри вперед — там будущее, мы все время в него устремлены. В настоящем надо жить. И по сторонам поменьше вертись, — заметила Наталья. — Вот Игорь — он ужасно плавает, куда хуже тебя. Но у него хорошее состояние под водой, он абсолютно расслаблен".

"Игорь-Игорь... Тьфу ты, блин", — думал я, повиснув на буйке и отплевываясь от очередной волны, вызванной его ластами.



При погружении фридайверу важно быть как можно более расслабленным — тогда уменьшается количество кислорода, которое потребляет организм. И в первую очередь расслаблять нужно мозг — он жрет кислорода больше всего. Но отключиться от сторонних мыслей никак не выходило — попробуй-ка сделать это, когда кругом одни ихтиандры собрались. “Я сходила на тридцатник, там такая красота!” — то и дело слышалось во время отдыха. И это новички... “У тебя взгляд очень напряженный, — как-то сказал мне Алексей. — Надо учиться деконцентрации внимания”.

Метод деконцентрации внимания, который применяют фридайверы, часто используют военные и спортсмены из других видов. Я сам, занимаясь долгое время единоборствами, был с ним знаком. Ты одновременно расслаблен и собран, внимание не сосредоточено на чем-то конкретном, а распределено по всему полю зрения. Видишь все и одновременно ничего конкретного. И это позволяет тебе среагировать на резкие и неожиданные изменения в окружающей среде. Короче говоря, на суше у меня получалось. А вот в море вся деконцентрация пропадала и начинались сплошные эмоции — рыба проплыла, дайвер всплыл, все фигачат на три десятка метров вниз, мне тоже надо, ох, чертовы уши, сколько ж можно, воздуха, воздуха! И так каждый день.

4 вопроса Молчанову

1. Как подстраховывают фридайверов?

Фридайверы ныряют пристегнутыми к веревке, и за их погружением следят по сонару, на котором четко видно, как движется человек. Если он вдруг остановился или вместо всплытия погружается на дно, тут же включается мотор или сбрасывается контрбалласт, который вытаскивает противоположный конец веревки с фридайвером наверх. Страхуют ныряющего и другие фридайверы — до 4 человек следят за ним на разных глубинах. Водолазов не приглашают, потому что они не так мобильны под водой и не могут, в отличие от фридайвера, быстро подхватив человека, всплыть с ним на поверхность. Вообще на большой глубине случаи потери сознания — редкость. Самый большой перепад давления происходит на последних 10 метрах перед поверхностью, и из-за этого блэкаут случается именно там.

2. Сильно ли давит вода?

К 30-40 метрам твои легкие уже сжимаются до своей минимальной остаточной емкости — как будто ты выдохнул все, что мог. Также сжимаются микропоры в гидрокостюме и начинается фаза свободного падения на дно, скорость которого — 1-1,5 м/сек. У мужчин рекорд погружения в ластах без слэда — 124 м, а с переменным весом (когда вниз опускаешься с грузом) — 142 м. Чтобы всплыть с такой глубины, нужно очень активно работать, при этом ты не дышишь уже около двух минут и гипоксия нарастает. Я, кстати, надеюсь, что, когда номер журнала выйдет, эти рекорды уже изменятся — я буду в июне пытаться их побить.

3. Насколько вообще погружался фридайвер?

Есть дисциплина “ноу лимитс”, где и погружение, и всплытие происходит с помощью слэда (очень дорогой и сложный вид, которым в мире занимается всего человек десять). Рекорд принадлежит Герберту Ницшу — 214 м. Ближе всех к его результату подбирался Карлос Кост, но у него при погружении на 183 м были технические проблемы со слэдом, всплытие сильно замедлилось, и в итоге спортсмен получил сильное декомпрессионное заболевание — парализовало руку и ногу, и он долго восстанавливался.

4. Любят ли акулы фридайверов?

Я не ныряю там, где они есть. Только один раз в Шарм-эль-Шейхе при всплытии столкнулся с акулой — она пнула меня мордой в ягодицу. Но так как акула не начала наматывать круги вокруг меня, я понял, что атаковать она не собирается. Это была небольшая акула — 2-2,5 м. А вообще есть ребята, которые регулярно ныряют к белым акулам.

Был заключительный день тренировок. Мои пять метров все еще были со мной, и дальше дело не двигалось. Ну к черту, нырну ради удовольствия, а потом — в бар, решил я. Опустил голову, уже привычным движением сжал рукой нос — чтобы выдохнуть через него и выровнять таким образом давление в ушах, и поплыл в глубину. Плыл головой вниз и видел солнечный свет сквозь воду, и блестящих рыб, и танец поднимающихся кверху пузырьков воздуха, и светящийся белым трос. Я слышал и слушал тишину, тишина была под водой, вокруг меня, и в голове тоже была тишина — мысли выключились сами собой. Когда подступило легкое желание вдохнуть, я развернулся и поплыл наверх, к воздуху, так же в тишине и без мыслей.

В этот день я пронырнул свой максимум. 12 метров. Крохи по сравнению с остальными. Отдыхая на берегу, краем уха услышал, как Наталья говорит девушке, которая тоже была недовольна своим результатом: “Вон идет бедуин — у него своя реальность. У верблюда, которого он ведет, — своя. А у тебя — своя”. И у меня, значит, своя. Двенадцатиметровая.

Пока что. ■

МЕСТО

Кольский полуостров

Север Кольского полуострова — это настоящая окраина географии. Там находится самая северная точка европейской части России — мыс Немецкий. Дальше только Северный полюс. Эти суровые края всегда привлекали исследователей и туристов, ведь до сих пор там сохранились следы жителей палеолита, в частности, их наскальные рисунки, а также древние саамские сейды, священные камни, рядом с которыми, согласно поверьям, обитали горные духи. А еще те места помнят сражения Второй мировой войны (тогда впервые в мировой истории боевые действия регулярных армий велись за полярным кругом). Выглядит местность примерно так: скалы, обрывающиеся в море, горная тундра, покрытая ковром из карликовой березы и ягеля. В июле мы приглашаем тебя туда в экспедицию на джипах. А в августе предлагаем принять участие в велотуре по берегу Северного Ледовитого океана. Подробный маршрут приключений — на mhadventure.ru

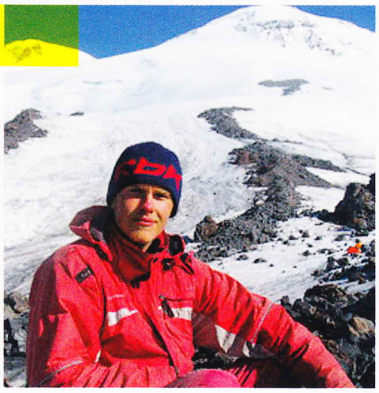
Летний сезон: июнь — сентябрь
Время: московское
Авиабилеты: Москва–Мурманск–Москва — от 9000 руб.

ПЕРСОНА

Руслан Колунин

Инструктор по приключенческому туризму, альпинист 2-го разряда, организатор снегоходных туров и сплавов на катамаранах. Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму. В школьные годы Руслан, будучи членом туристического клуба, исходил весь Северный Урал. Он более 20 раз покорял российские и зарубежные горные вершины, среди которых высшие точки гор Урала и Алтая, пик Ленина, Эльбрус, Монблан, Килиманджаро.

В феврале 2012 года под руководством Колунина в Аргентину отправилась команда Уральского высокогорного клуба, которая совершила восхождение на Аконкагуа (6962 м) — самую высокую гору в Западном полушарии. В июле Руслан будет участвовать в экспедиции Men's Health Adventure на Приполярном Урале, в программу которой входит покорение горы Манарага и сплав по реке Косью. Чтобы узнать, как стать частью его команды, забирайся на mhadventure.ru



Видеокамера Oregon Scientific ATC 9K

ГАДЖЕТ

Долой любительские видео с дрожащей картинкой и нечетким фокусом! Теперь ты сможешь снимать собственные репортажи, по качеству не уступающие фильмам BBC. Oregon Scientific ATC 9K — это отличная экшн-видеокамера весом всего 200 г, снимает видео в формате Full HD, а также позволяет делать фото. Большое количество вариантов крепления позволит запечатлеть любое событие с неожиданного ракурса. Получившиеся записи и изображения можно просмотреть на TFT-экране, расположенном на задней панели устройства. Все данные сохраняются на карту памяти SD объемом от 2 до 32 Гб. Корпус Oregon Scientific ATC 9K не боится ударов, камера выдержит и погружение в любой водоем на глубину до 20 м. Подробности — на oregons.ru

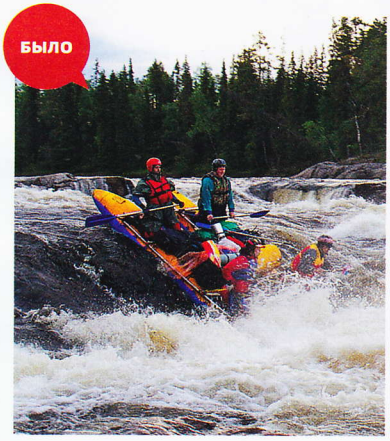
СОБЫТИЯ

29 АПРЕЛЯ — 5 МАЯ

Сплав на катамаранах по рекам Карелии

Природа в этом году преподнесла любителям приключений подарок к майским праздникам — резкое потепление после затянувшейся зимы вызвало быстрое таяние снега и сильный паводок на реках Карелии. Сюда и отправилась группа читателей Men's Health, чтобы сплавиться на катамаранах по двум самым красивым рекам региона — Тохме и Уксе. Участники приключения преодолели несколько порогов со сложными препятствиями, прошли места, где раньше были воздвигнуты финские плотины, посетили Рускеальские водопады и горный парк "Рускеала", сфотографировались в Мраморном каньоне. Теперь эта же команда готовится к сплаву по рекам Кольского полуострова — Красненькой и Кутсайоки — с большим количеством порогов высокой категории сложности. За подробностями заплывай на mhadventure.ru

БЫЛО



БУДЕТ

19-30 ИЮЛЯ

Кайт-лагерь Men's Health и Women's Health в Черногории

Наш летний лагерь будет организован на черногорском Велика Пляже — одном из лучших курортов Средиземноморья. Ближайший к этому месту город — Ульцинь — находится не более чем в полутора часах езды от обоих аэропортов Черногории (Тивата и Подгорицы). Обучение кайтсерфингу пройдет под руководством Сергея Бельмесова, чемпиона России по кайтбордингу 2008 г. и обладателя Кубка России по этому виду спорта в 2010 г. Занятия, которые будут длиться в общей сложности 10 часов, участникам лагеря обойдутся в € 550 (обычная стоимость такого курса — € 700). В конце обучения ученики уже самостоятельно должны уметь двигаться на доске по воде с помощью тяги кайта. Приобретенные навыки можно будет продемонстрировать во время состязаний между участниками лагеря. Записаться в лагерь можно на mhadventure.ru

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

КОЛЬЦА, ЦЕПИ, БЛОКИ, ПЕТЛИ

Мы доработали 4 базовых упражнения так, чтобы, делая только их, ты всего за 20 минут мог получить крайне эффективную тренировку.

ТЕКСТ: МАРК БЕЙЛИ, ДМИТРИЙ СМИРНОВ; ФОТО: GLEN BURROWS

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

В ЧЕМ ФИШКА

Начало движения вверх из полностью спокойного, сидячего положения экстремально нагружает ягодичные мышцы — те самые, чья недостаточная сила ограничивает тебя в приседаниях или становой тяге.

ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

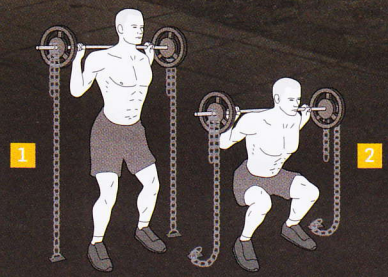
Цепи усложняют сохранение равновесия, так что осознанно держи мышцы живота в постоянном напряжении на протяжении всего подхода.

Цепь, прикрепленная к грифу штанги, решает сразу несколько задач. Во-первых, штанга тяжелеет по мере того, как в воздухе оказывается все больше звеньев цепи, — что парадоксальным образом научит тебя вставать из приседа быстрее, когда ты уже избавишься от цепи. Кроме того, тебе придется попотеть, сохраняя равновесие, а это увеличит нагрузку на кор.

Лавка, стул или ящик с цепями — проверенное оборудование для поднятия результативности в приседаниях. Если опора для седа достаточно низка, ты не будешь халтурить под конец подхода, опускаясь не до конца (как ты делаешь, когда под задницей — пустое место). К тому же присед на лавку позволяет усилить стретч-рефлекс — рефлекторное сокращение ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра в ответ на их быстрое растяжение. Повышенная сила этих мышц и их умение мощно сокращаться помогут тебе выше прыгать и быстрее бегать, а также уменьшат шансы получить травму коленей.

1. Поставь в силовую раму лавку или ящик высотой чуть ниже коленей. Прикрепи к грифу штанги пару тяжелых цепей или два амортизатора (последние также закрепи в нижней части рамы). Возьмись за штангу широким хватом и, сводя лопатки, помести ее на верхнюю часть трапеций. Отступи немного назад (не забывай, что сзади лавка), поставь ноги на ширину плеч и чуть разверни мыски наружу. Немного согни ноги в коленях и отведи таз назад. Приготовься к приседу.

2. Отводя таз назад, мягко сядь на лавку, расслабляя только мышцы, сгибающие бедро. Все остальное: мышцы живота, спины, ягодицы и мышцы задней поверхности бедра — должно оставаться в напряжении. Не бейся седалищными костями о лавку, опускайся аккуратно и плавно, словно на битое стекло. Задержись в нижней точке приседа на 1-2 секунды, после чего мощно вернись в исходное положение.



В начале: 3 сета по 5 повторов
Цель: 3 сета по 12 повторов

КОЛЬЦА ВЛАСТИ

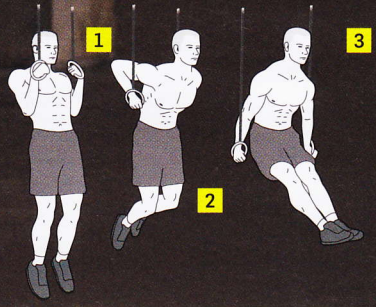
Максимальный мышечный рост за минимальное время — вот результат тренировок на кольцах. Подтягивания и отжимания с помощью колец ровно в 15 раз сложнее, чем все эти элементы, выполненные на стабильной перекладине или брусьях.

Ты будешь делать выход с силой на кольцах, который объединяет достоинства всех вышеперечисленных упражнений, — самый сложный вариант подтягиваний с наиболее амплитудным вариантом отжиманий. Ты получишь единое движение, полностью тренирующее весь верх тела, от мышц предплечий до трапециевидной. Но сначала убедись, что тебе это движение под силу: попробуй подтянуться и сразу же отжаться на брусьях 15 раз подряд, без отдыха между упражнениями.

1. Повисни на кольцах, согнув руки в локтях и повернув на себя кисти. Так ты "укоротишь" свое предплечье и сделаешь подтягивания чуть проще. Подтянись вверх, прижимая к себе локти, удерживая кольца параллельно друг другу.

2. Как только твои грудные мышцы поравняются с кольцами, протолкни кисти под себя (так, чтобы они оказались под мышками), выходя в позицию для отжиманий, как на брусьях. Чуть наклони корпус и расположи локти под удобным углом к корпусу.

3. Напрягая мышцы живота и сохраняя равновесие, выжми себя вверх, выйдя на полностью прямые руки, — это и будет конечная точка "выхода силой". В верхней точке выведи ноги чуть вперед, это поможет тебе сохранить баланс. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



В начале: 3 сета по 3 повтора
Цель: 3 сета по 12 повторов

ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Чем дальше от тебя кольца, тем сложнее делать это упражнение. Так что держи их как можно ближе к корпусу на протяжении всего упражнения.

В ЧЕМ ФИШКА

В отличие от обычных подтягиваний, отжиманий на брусьях или выхода на две на турнике, упражнения на кольцах намного сильнее нагружают мышцы предплечий, развивая силу хвата.

КОР МАЛЬЧИКОВ

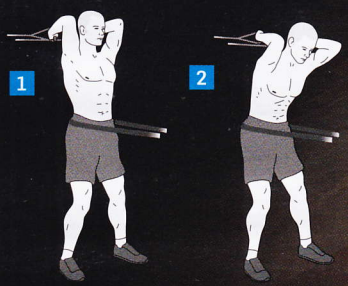
Скручивания на блоке нагружают мышцы живота в 3 раза сильнее, чем обычные упражнения "на пресс", давая мышцам кора непревзойденную нагрузку.

Традиционные подъемы корпуса или скручивания, во-первых, не слишком амплитудны, а во-вторых, выполняются в положении лежа или сидя, что выключает из работы массу мышц, которые тебе пригодились бы в тяжелых ситуациях. Например, когда ты толкаешь машину. Блочное устройство вкупе с поясом, фиксирующим тебя в районе поясницы, позволяет решить обе проблемы.

1. Прикрепи к верхнему блоку любые гибкие варианты рукояти — две V-образные, как у нас на фото, или обычную канатную. Привяжи себя поясом в районе верхней части ягодиц к неподвижной опоре перед собой. Натянув фиксирующий пояс, отойди от передней опоры назад и возьмись за рукояти, подняв руки над головой. Ноги поставь в удобное, устойчивое положение.

2. Стараясь не потерять округлое положение поясницы полностью, медленно откло-

нись чуть назад, растянув находящиеся в напряжении мышцы живота. Теперь, округляя поясницу, напряги мышцы живота еще сильнее и наклонись вперед, стараясь приблизить локти к бедрам и ощутив сильнейшее сокращение мышц живота. Выполняй упражнение медленно и подконтрольно, затрачивая на каждый повтор по 5 секунд (2 секунды вниз, 1 секунда паузы в нижней точке, 2 секунды на возвращение в исходное положение). Помни, ты должен отклониться назад, как описано выше.



В начале: 3 сета по 5 повторов
Цель: 3 сета по 12 повторов

ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Следи за тем, чтобы все движение происходило в грудном отделе позвоночника, а не в тазобедренных суставах или пояснице. Только так твои мышцы живота получат максимум нагрузки и поработают в полную амплитуду.

В ЧЕМ ФИШКА

В положении стоя мышцы живота работают сильнее, так как не только выполняют сами скручивания, но и стабилизируют положение тела в непривычных для тебя условиях.

ЗАДНЯЯ ПОДВЕСКА

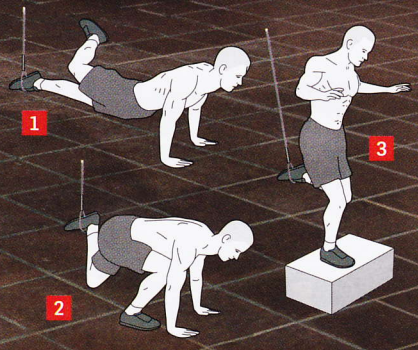
Упражнения, выполняемые с помощью TRX — модного нынче оборудования для тренировок с собственным весом, более энергоемки, чем любое другое сложное движение аналогичного типа.

Чтобы понять эффективность упражнения, которое предлагаем мы, представь себе выпрыгивание из приседа на планете, где сила тяжести в 30 раз больше, чем на Земле. Кроме того, это упражнение прекрасно развивает координацию, гибкость и выносливость.

1. Прими положение упора лежа, вставив одну ногу в обе петли TRX. Руки расположи чуть шире плеч, пальцы направь вперед. Свободную ногу согни в колене и держи над прямой ногой, как хвост скорпиона. Сделай одно отжимание, стараясь коснуться пола носом и не прогибаясь в пояснице.

2. Перемести свободную ногу вперед, поставив стопу на пол под грудью и на линии, проходящей между ладонями. Спину выпрями, ногу в петле согни в колене и подвинь ее колено вперед.

3. Выпрями корпус и встань на свободную ногу, не полностью выпрямив ее в колене. Без остановки выпрыгни вверх и вперед, запрыгнув свободной ногой на невысокую опору (20–30 см) перед собой. Мягко спрыгни назад и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



В начале: 3 сета по 30 секунд каждой ногой (сделай максимум повторов)
Цель: 5 сетов по 1 минуте каждой ногой

ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Чтобы не допустить возможных травм, внимательно следи за положением поясницы и всей спины в целом. Главное — не допускать округления поясничного отдела позвоночника на фоне усталости во всех фазах движения. Все благодаря нестабильности TRX и сложным условиям для сохранения баланса.

В ЧЕМ ФИШКА

Помимо разгибателей бедра и мышц ног в целом, на следующий день после выполнения этого упражнения у тебя могут заболеть косые мышцы живота. Все благодаря нестабильности TRX и сложным условиям для сохранения баланса.

Тренировка на полчаса

Объединив эти 4 упражнения в нужном порядке, ты получишь эффективнейшую тренировку, которую можно делать хоть в обеденный перерыв.

Состав тренировки: приседания с цепями или амортизаторами, выход силой на кольцах, скручивания на верхнем блоке, TRX.

Задача: сделай все упражнения в указанном порядке, стараясь выжать из себя максимальное количество повторов за нужный отрезок времени.

Круг 1: 20 секунд на каждое упражнение, отдых между упражнениями и по окончании круга — 20 сек.
Круг 2: 30 секунд на каждое упражнение, отдых — 30 сек.
Круг 3: 45 секунд на каждое упражнение, отдых — 45 сек.
Круг 4: 30 секунд на каждое упражнение, отдых — 30 сек.
Круг 5: 20 секунд на каждое упражнение, отдых — 20 сек.
По окончании тренировки полностью восстанови ЧСС и дыхание, после чего неспешно походи по беговой дорожке 5–10 минут для разминки. После чего потрать еще 5–10 минут на стретч мышц бедер, груди и кора.

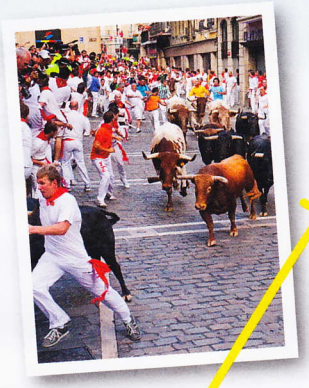
ЖАРКОЕ ЛЕТО С ЖАРКИМИ СОБЫТИЯМИ

Перед тобой план идеального лета. Если хотя бы частично воплотишь его в жизнь, эти три месяца станут одним из самых ярких впечатлений всей жизни.

MENNEN Speed stick MULTI-PROTECTION X4

ФИНЛЯНДИЯ ЧЕМПИОНАТ ПО НОШЕНИЮ ЖЕН

Так супружеский долг ты еще не исполнял! Нести жену придется, преодолевая разные препятствия, включая водную преграду 1 метр глубиной. Правила простые: нужно первым преодолеть 253,5 м, неся жену весом более 49 кг (к более легким дают утяжелитель). Кстати, недавно правила смягчили: теперь можно бежать с женщиной, на которой не женат, но наш тебе совет – чтобы красотка сама не сбежала от тебя после соревнования, заранее воспользуйся лучшим средством от пота Mennen Speed Stick MultiProtection X4, который не просто маскирует запах, а вообще нейтрализует его.



ИСПАНИЯ БЕГ БЫКОВ

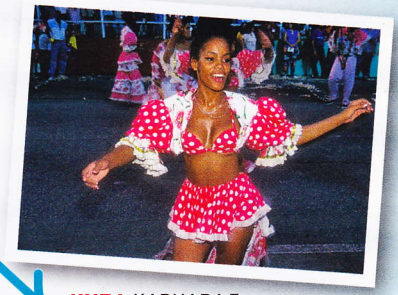
Если в 90-е ты уже бегал от быков в Люберцах, тебе точно нечего бояться. Фиеста Сан-Фермин в Памплоне, прославленная Хемингуэем в книге "Праздник, который всегда с тобой", – это танцы, сангрия и, конечно, бег быков. Разъяренные звери несутся по узким улочкам, а перед ними в адреналиновом угаре бегут смельчаки. Одним из них можешь стать и ты. Mennen Speed Stick MultiProtection X4, который защищает от пота даже в самых экстремальных ситуациях, но при этом не пачкает одежду, поможет тебе на финише гордо вскинуть руки, не боясь, что твой триумф омрачат пятна на подмышках. Кстати, этот дезодорант-антиперспирант предлагается не только в привычной форме стика, но и в виде аэрозоля.

Июль

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

Август

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

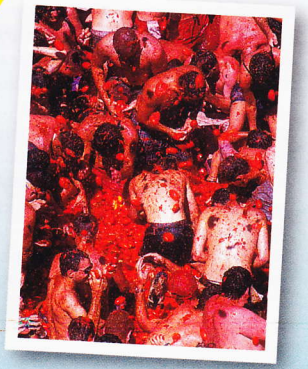


КУБА КАРНАВАЛ НА ОСТРОВЕ СВОБОДЫ

Неделя народных гуляний в Сантьяго-де-Куба проходит под неумолкающие ритмы местной музыки. Усидеть на месте лучше даже не пытаться! Карнавал – отличный способ увидеть, что Остров Свободы – это не только сигары, ром и старинные машины. Кстати, как ароматные сигары, душистый ром, да и свобода тоже, Mennen Speed Stick MultiProtection X4 имеет свой запах. Он не резкий, но очень добротный. Описать сложно, попробуй!

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ ФЕСТИВАЛЬ BOARDMASTERS

Серфинг, скейтбординг, BMX и много-много музыки. Полный отрыв в компании единомышленников. Скорее всего, спать в эти дни ты будешь мало, но не пожалеешь об этом. Информацию ищи на www.boardmasters.co.uk. Кстати, зайди и на сайт MennenX4.ru, не ради антиперспиранта, а ради новой онлайн-игры: подробности разглашать не будем, но вот увидишь, это что-то!



ИСПАНИЯ БИТВА ПОМИДОРАМИ

Один раз в год на главной площади городка Буньоль, что недалеко от Валенсии, люди бьются помидорами, заливая соком овощей все вокруг. Это одно из самых диких развлечений, но увидеть живьем, как десятки тысяч людей играют в снежки более чем ста тоннами томатов, стоит. Ну и, конечно, если приедешь, поучаствуй в бое сам.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ХВАТИТ С ТОБОЙ НЯНЧИТЬСЯ

Наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов после этого заявления не оставит от редакции камня на камне (он наверняка состоит в каком-нибудь профсоюзе фитнес-инструкторов), но мы действительно нашли упражнения, для которых не нужен тренер.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ЭЛВИН КОСГРОУ

ДЛЯ ЧЕГО, В СУЩНОСТИ, ТЕБЕ ТРЕНЕР? Он ставит правильную технику выполнения упражнений, чтобы ты: а) нагружал ровно те группы мышц, которые рассчитываешь прокачать этим конкретным упражнением; б) не травмировался. Когда-нибудь тренеров заменят автопилоты в тренажерах. Представь себе: ученые вдруг отвлеклись от своих крыс и разработали инновационную штангу, которая позволяет тебе совершать движения только по определенному маршруту. Возможно, с такой чудо-штангой тебе придется слегка снизить рабочий вес — обнаружишь, что больше не помогает причудливо изогнутый позвоночник. Зато резко снизится риск получить травму, да и прогресс пойдет ощутимо быстрее.

А пока такой аппаратуры нет, давай рассмотрим немногие (но оттого тем более ценные) упражнения, которые регулируют сами себя. Их отличительная особенность — у тебя не получится неосознанно переложить их выполнение на "неправильные" мышцы. Если "правильные" мышцы не будут в форме и задействованы, ты такое упражнение просто не сможешь сделать. Соответственно, нет и риска травмироваться. Приступай к исполнению.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMES PROVOST, ФОТО: BETH BISCHOFF

1. Обратные подтягивания на TRX

Мышцы: *широчайшие, кор, бицепсы, середина трапеций, мышцы предплечья*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ты играешь в "Слабое звено" с мышцами середины спины, плеч, кора и предплечья. Если хоть что-нибудь из перечисленного выше списка не готово к серьезной нагрузке, ты просто не выдавишь из себя второй повтор (а, возможно, и первый).

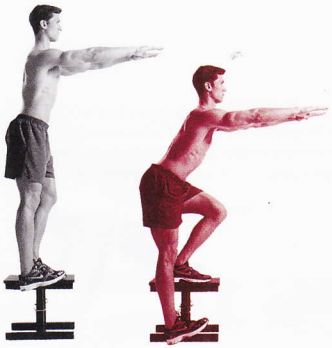
КАК ДЕЛАТЬ: прикрепи TRX к высокой перекладине, возьмись за рукояти и повисни на них спиной вниз. Кисти разверни от себя, локти в стороны, ноги с корпусом выведи в единую линию. Сводя лопатки и разводя локти и кисти, подтянись как можно выше. Выдержи секундную паузу, после чего плавно и подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

2. Приседания на одной ноге

Мышцы: *ноги полностью, кор*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: у тебя либо хватает силы опуститься и подняться на одной ноге, либо нет.

КАК ДЕЛАТЬ: поставь левую ногу на край скамьи, стопа вдоль самой кромки. Прямую правую ногу свесь с лавки, подняв мысок на себя, левую чуть согни в колене. Руки вытяни перед собой на уровне плеч — так тебе будет легче сохранять равновесие. Отводя таз назад, аккуратно согни левую ногу в колене и опустись в присед. Легко коснувшись пяткой правой ноги пола, вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

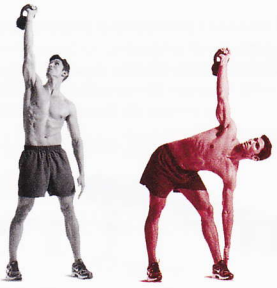


3. Мельница

Мышцы: *боковая часть кора, дельтовидные, трапеции*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: если твой кор, плечевой пояс или хват недостаточно сильны, ты не удержишь вес над головой.

КАК ДЕЛАТЬ: возьми гирю в правую руку, поставь ноги на ширину плеч или шире и чуть поверни ступни влево. Подними гирю строго над правым плечом, левую руку опусти вниз. Не сгибая правую руку и правую ногу, а также не отрывая взгляда от гири, плавно наклонись влево, чуть сгибая левую ногу в колене. Постарайся при этом коснуться пола пальцами левой руки. Вернись в исходное положение и повтори. Закончив все повторы для правой стороны, смени руку, разверни ступни вправо и сделай нужное количество повторов в другую сторону.

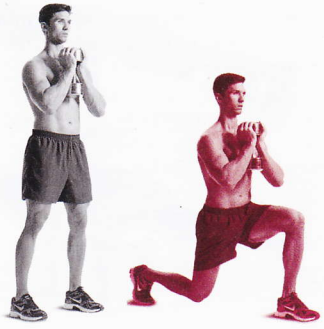


4. Выпады с гантелью у груди

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, сгибатели голени, кор*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: у тебя нет иного выхода, кроме как держать корпус абсолютно вертикально. Если твой кор недостаточно силен для этого, ты либо упадешь "лицом в салат", либо не решишься выполнить упражнение в принципе.

КАК ДЕЛАТЬ: подними гантель перед грудью, зажав верхний диск между ладонями, как на фото. Выпрями корпус и направь локти вниз. Шагни левой ногой вперед и опустись в глубокий выпад, согнув обе ноги. Выдержав секундную паузу, оттолкнись шагнувшей ногой от пола и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



5. Жим гири рукоятью вниз одной рукой

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, предплечья, кор*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: если с этой задачей не справляются кор или рука, ты не сможешь поднять вес над собой, компенсируя недоразвитость или усталость одних мышц усиленной работой других.

КАК ДЕЛАТЬ: поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях и закинь гирю к плечу, повернув ее рукоятью вниз. Локоть направь вниз и прижми рабочую руку к корпусу. Держи кор напряженным, а корпус — вертикальным. Не меняя положения тела, выжми гирю над плечом на полностью прямую руку. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

6. Прогулка фермера с одной гантелью

Мышцы: *кор полностью, предплечья, трапециевидная*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ: при этом упражнении твоя задача — держать корпус вертикально. Слабый или уставший кор не даст тебе этого сделать: если ты начнешь заваливаться в сторону, подвергая поясничный отдел позвоночника опасным ротациям, у тебя возникнут неприятные ощущения в спине, которые сразу же заставят прекратить "прогулку". А если у тебя устанут мышцы предплечья, то просто выронишь снаряд на пол.

КАК ДЕЛАТЬ: возьми в правую руку самую тяжелую в твоей коллекции гантель, свободную левую опусти вниз, словно несешь в ней вторую гантель. Напряги мышцы живота и чуть согни обе ноги в коленях. Пронеси гантель как можно дальше. Отдохни, возьми ее в другую руку и повтори. Если ты можешь тащить вес больше минуты, тебе нужна гантель потяжелее.

КРУГОВАЯ НАУКА

ВОПРОС **Скажите, можно ли эффективно сбрасывать вес и избавляться от живота, не используя беговую дорожку? Дома ее поставить не имею возможности, а бегать по улице не хочу, так как живу в центре города и дышать выхлопными газами не желаю.** *Сергей*

ОТВЕТ **Конечно, Сергей, ты можешь смело забыть про беговую дорожку и велосипед. Ведущие эксперты в области фитнеса, такие как канадец Крейг Бэллэнтайн, считают, что интенсивные круговые тренировки с использованием собственного веса намного эффективнее жгут жир, чем традиционное кардио.**

КОМПЛЕКС А

1. Плиометрические отжимания

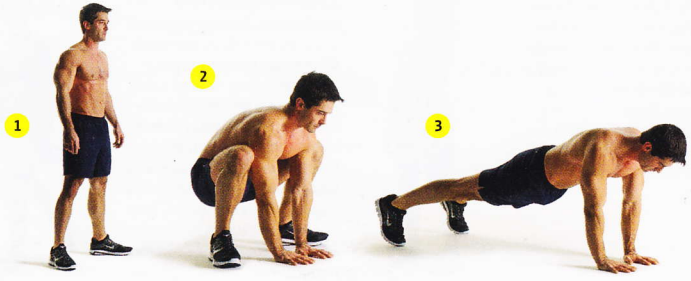
Прими обычный упор лежа, поставив ноги на ширину таза, а руки чуть шире плеч. Корпус с ногами должен составлять единую линию (1). Согни руки в локтях и опустись вниз, стараясь коснуться пола носом (2). Мощным движением оттолкнись от пола так сильно, чтобы в верхней точке обе твои ладони оторвались от пола (3). Мягко приземлись на руки, вернувшись в исходное положение, и повтори.

2. Выпрыгивания

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях, а руки сцепи в замок на затылке (1). Отводя таз назад, присядь вниз, стараясь не отрывать пяток от пола и не округлять поясницу (2). Мощно оттолкнись от пола ногами и выпрыгни вверх (3). Мягко приземлившись, сразу же опустись в присед, начав следующий повтор.

3. Выход в упор лежа

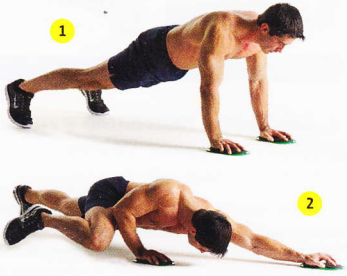
Встань прямо, поставив ноги чуть шире плеч (1). Присядь вниз и поставь руки ладонями на пол в пространстве между ног (2). Опираясь на руки, отпрыгни назад, придя в положение обычного упора лежа (3). Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение — получишь 1 повтор.



КОМПЛЕКС Б

1. Отжимания Спайдермена

Встань в упор лежа, поставив руки на два полотенца. Желательно, чтобы пол, на котором ты будешь делать данное упражнение, был гладким и скользким, например, паркетным (1). Согнув правую руку, опустись вниз, одновременно скользнув левой рукой вперед и потянувшись коленом правой ноги вбок и вперед. Будет хорошо, если ты дотянешься им до локтя правой руки (2). Вернись в исходное положение и повтори с другой руки — получишь 1 повтор.



2. Скалолаз

Оставшись в упоре лежа, избавься от полотенец. Ноги на ширине плеч (1). Подтяни колено левой ноги к левому локтю (2). Вернись в исходное положение и повтори с другой ногой — это 1 повтор.

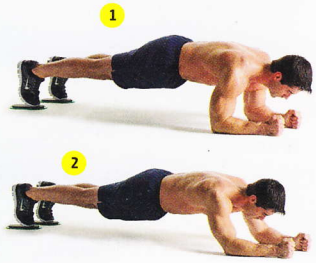
ФОТО: BETH BISCHOFF, FOTOIMEDIA

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ: секундомер и 2 полотенца (с полотенцами ты будешь выполнять отжимания). В крайнем случае вместо полотенец используй 2 пластиковых пакета.

ДЕЛАЙ ТАК: Начни с комплекса А. Сделай подряд без отдыха по 30 повторов каждого упражнения на максимальной скорости. Засеки потраченное на этот круг время и отдохни ровно столько, сколько ты трудился. Повтори комплекс А еще 2 раза с таким же перерывом, после чего отдохни 3 минуты и переходи к комплексу Б. Выполни его по уже наработанной схеме — 3 круга по 30 повторов в каждом упражнении, с перерывами на отдых.

3. Рыба-пила

Встань в позицию планки — прямые ноги на мысках на расстоянии ширины плеч, упор на предплечья. В исходном положении локтевые суставы должны быть расположены строго под плечевыми **(1)**. Не допуская прогибов в пояснице, перемести тело назад, отталкиваясь предплечьями **(2)**. Вернись в исходное положение. Это 1 повтор.



В ФЕВРАЛЬСКОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА Я ОБНАРУЖИЛ ПРОГРАММУ ДЛЯ ХАРДГЕЙНЕРОВ. У МЕНЯ СКОЛИОЗ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА 2 СТ. И ВРОЖДЕННЫЙ КОМПЕНСИРОВАННЫЙ ПОРОК СЕРДЦА. КАК АДАПТИРОВАТЬ ПРОГРАММУ ПОД МЕНЯ?

Валентин

Валентин, учитывая перечисленные ограничения, тебе недоступны практически все упражнения и методы, позволяющие успешно наращивать мышечную массу. Про атлетический стереотип физкультурного совершенства, увы, тебе стоит забыть — выбери более безопасный способ держать себя в форме. Лично я на твоем месте предпочел бы пилатес — прекрасная, хорошо себя зарекомендовавшая и вполне научная система, которая поможет твоему телу в щадящем режиме стать сильнее и гибче.

Во второй части годовой программы по набору массы много упражнений (см. номер за март 2012. — МН), и на их выполнение у меня уходит около 2 часов... Не изголодается ли мой организм за это время?

Даврон

Ну, во-первых, это не упражнений много, а ты недостаточно расторопен — старайся быстрее выполнять тренировку и меньше времени трать на отдых между подходами. А во-вторых, если ты полноценно поел за 1,5-2 часа до тренировки и выпил гейнер непосредственно перед занятием (как и полагается делать в случае гипертрофийных тренировок), запасов энергии у тебя хватит не то что на 2, а на целых 3 часа интенсивнейших занятий. Чтобы успокоиться, можешь позволить себе выпивать по капсуле BCAA прямо во время тренировки — каждые 15 минут.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

В этом случае у организма не останется ни малейшего шанса на "голодание".

Могу ли я заменить подтягивания широким хватом вертикальной тягой блока (таким же широким хватом)? Или это совсем разные упражнения?

Максим (Тольятти)

Не вдаваясь в детали, можно сказать, что эти упражнения тождественны и принадлежат к одному типу движений — вертикальным тягам. То есть в них задействованы одни и те же основные мышцы: широчайшие, средняя головка трицепсов, задняя часть дельтовидных, нижняя часть трапеций и ряд других. Но подтягивания воздействуют на организм глобальнее, так как, помимо вышеуказанной мускулатуры, подключают к работе мышцы кора и даже ягодицы (последние перекрестно связаны с широчайшими мышцами спины). Так что вертикальная тяга блока — это упрощенная версия подтягиваний.

Припоминаю, что читал, может быть, даже в МН, что мужчинам нет смысла заниматься на тренажерах типа "сдвинь-раздвинь ноги". Так ли это или мне приснилось?

Дмитрий

Если использовать эти тренажеры для того, для чего их используют женщины, — то есть для похудения, то бесполезно. Но, если ты много приседаешь со штангой или часто делаешь становую тягу, может возникнуть ситуация, когда отведение бедра на тренажере станет полезным разминочным упражнением. Бывает, что при частом выполнении приседаний мышцы, ответственные за сгибание бедра, нагружаются сильнее, чем мышцы, ответственные за отведение бедра. Уравновесить возникший дисбаланс упражнениями со штангой тяжело чисто физически, однако 2-4 подхода по 15-20 отведений бедра на тренажере до и после тренировки легко решат эту проблему.

07.2012

Guide to Style

Боевые эспадрильи

Еще прошлым летом порадовавшие приятной смесью расхлябанности и комфорта, в этом сезоне эспадрильи — легкие матерчатые тапки на веревочной подошве — подверглись серьезному апгрейду: теперь ты можешь выбрать эспадрильи-лоферы, эспадрильи-мокасины и даже эспадрильи-кеды. Учти, отныне именно в них полагается топтать горячий асфальт города, а традиционный тапочный вариант оставь для югов и пляжей. Да, и ты же помнишь — надевать только на босу ногу!

Все параллельно

Это не всякие там олени, горохи и непонятные завитушки. Полоска — узор классический, истинно мужской и любому подходящий. В ней ты всегда выглядишь приличным человеком, на какой бы части тебя она ни рябила.

реклама

ЛЕТНИЙ КАЙТ-ЛАГЕРЬ В ЧЕРНОГОРИИ

ВЕЛИКА ПЛАЖА (Г. УЛЬЦИНЬ), 19-30 ИЮЛЯ

В программе:

- курс обучения кайтсерфингу;
- мастер-класс чемпиона России 2008 г. по кайтсерфингу Сергея Бельмесова;
- серия вечеринок на пляже и в клубах;
- приключенческие туры по Черногории.

Подробная информация и бронирование на
www.mhadventure.ru

8-800-5050-987
(звонок по России бесплатный)

mhadventure@yandex.ru

Men's Health Adventure

Women'sHealth Men'sHealth

Футболка **Chevignon**
Шорты **Vilebrequin**
Кепка **Levi`s**
Эспадрильи **River Island**
Очки **Dsquared2**

Шорт возьми!

Это футболки, майки и даже солнечные очки ты вполне можешь носить а) круглогодично, б) в любой неформальной обстановке. С шортами все сложнее: они — явление сезонное и не везде уместное, так что не теряй отпускное время зря и под завязку набивай чемодан шортами самых разных цветов и фасонов, благо этим летом тебе есть из чего выбрать.

Футболка **Energie**
Рубашка **Vilebrequin**
Шорты **BOSS Green**
Шлепанцы **Baldinini**
Очки **Gianfranco Ferre**

Футболка **Patrizia Pepe**
Шорты **O'Neill**
Кепка **Levi`s**
Очки **собственность стилиста**

Поло **Lacoste**
Шорты **Energie**
Шляпа **Benetton**
Топсайдеры **Rockport**

Футболка **Shanghai Tang**
Шорты **Desigual**
Шляпа **Borsalino**
Очки **Gianfranco Ferre**

Футболка **Benetton**
Шорты **Gant**
Кепка **Le Coq Sportif**
Шлепанцы **Fabi**
Очки **John Richmond**
Сумка **UGG Australia**

Майка **Mexx**
Рубашка **Next**
Шорты **Kenzo**
Шляпа **Benetton**
Мокасины **Baldinini**

Фотограф:
Владимир Васильчиков
Модель:
Stefan Froelich
Стиль:
Лариса Лазарева,
Юлия Трушля

Футболка **Energie**
Шорты **Frankie Morello**
Шапка **Trussardi Jeans**
Очки **Gianfranco Ferre**

Под прикрытием

Обезумевшее в последние годы летнее солнце жарит нас почище, чем дачный гриль — субботние стейки. И поскольку в твои-то планы зажариться до хрустящей корочки наверняка не входит, нужны хорошие солнцезащитные средства, чтоб покрыться ими с головы до ног и спасти свой человеческий облик в самое нечеловеческое пекло. Да, и про голову не забывай — используй спрей для волос: и теплового удара избежишь, и прическа не мутирует в пучок соломы.

для лица

для тела *для волос*

Полевые различия

Самое важное при выборе парфюма летом — не слиться с природой, превратившись в благоухающий куст. Кругом-то — лютики-цветочки, лилии цветут, розы опять же... Так что ты уж постарайся быть оригинальнее окружающей флоры и фауны и выбирай ароматы с древесными и цитрусовыми нотами. Вот тебе несколько на выбор.

Diesel Only the Brave Tattoo — яблоко, перец, шалфей, табак, пачули

Lalique Hommage a l'Homme — бергамот, перец, уд, мускус

Issey Miyake L`eau D'Issey pour Homme Sport — бергамот, грейпфрут, мускус, ветивер, кедр

Moschino Forever — кумкват, бергамот, шалфей, бобы тонка, перец, мускус

Bruno Banani Dangerous Man — кумкват, лимон, мандарин, бобы тонка, розмарин, гвоздика

Dolce&Gabbana Light Blue Living Stromboli — перец, герань, амбра, ветивер, пачули

MOSCOW CITY RACING

www.mosracing.ru

15 ИЮЛЯ

ЗАЕЗДЫ БОЛИДОВ ФОРМУЛЫ 1 У СТЕН КРЕМЛЯ

NISSAN KASPERSKY lab МТС Mobil 1

Europa Plus Discovery CHANNEL

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ Parter.ru 2580000 Партер

реклама

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Автомобиль-2020

В декабрьском номере за 2011 год мы заглянули в прошлое и рассказали тебе, в какие годы и кем были изобретены те или иные части машины. Теперь пришла пора посмотреть в будущее и прикинуть, что изменится в автомобиле до конца десятилетия.

2012

● Голосовой контроль предлагается как опция. Водитель, не отрывая рук от руля и глаз от дороги, может ответить на звонок, включить кондиционер или задать навигации адрес. Кстати, об адресах — если ты в пылу гнева пошлешь машину в генитальную даль, она, возможно, отомстит. Например, система Ford Sync (доступная с этого года даже на бюджетном B-max) умеет читать вслух эсэмэски на русском, причем и те, которые ты бы предпочел держать подальше от ушей жены. Эта же система при срабатывании подушек позвонит в службу спасения и прочтет на местном языке (всего Sync знает 30 языков) готовое сообщение о ДТП, дополнив его координатами аварии.

● Wi-Fi постепенно превращается в элемент безопасности — с этого года в Европе вводится стандарт Automotive WLAN (WLAN 802.11p), с помощью которого в будущем автомобили будут обмениваться информацией и раньше узнавать о маневрах друг друга. Пока же эта опция порадует наличием интернет-радио, а также Facebook и Twitter на экране бортового компьютера.

● Ксеноновым фарам уже 21 год — самое время уходить на пенсию. Ксенон в 10 раз менее экономичен, чем светодиоды, и не так удобен, как матричные LED-лучи, которые могут выборочно освещать только то, что нужно. Они, например, высветят знаки и пешеходов на обочине, но не будут слепить едущие навстречу машины (фара просто выключит направленный на них сегмент). Вторая новость из мира "развитых фонарей" — лазерные задние противотуманки. Лазер дает возможность создавать более четко направленный (не рассеянный) свет. В данном случае он будет направлен вниз, формируя в тумане красный треугольник позади машины. Кстати, BMW собирается и передние фары делать лазерными. Судя по тому, что лазерный источник света в 100 раз меньше светодиодного, оптика будет занимать меньше места и будущие BMW смогут еще сильнее "прищуриться".

2013

● За рулем у тебя есть прекрасная возможность почувствовать себя носорогом, ведь твоя крайняя передняя точка оказывается в том или ином месте куда раньше, чем глаза. Классический случай — выезд на дорогу из арки. Audi решает проблему радарами в бампере, которые покажут, нет ли справа или слева низколетящих "жигулей".

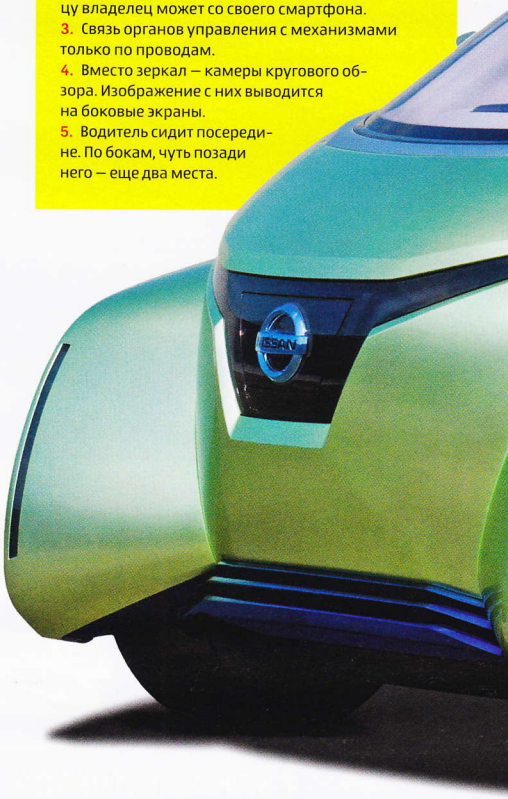
● Те же самые радары подскажут, что не стоит распахивать дверь, если в нее может врезаться едущий следом автомобиль.

● Учим слово "рекуперация" — все больше машин собирают энергию торможения. Энергия эта пригодится, ведь и система "старт/стоп", которая глушит мотор на светофорах и в пробках, тоже переползает в список базового оснащения даже недорогих машин. А когда мотор выключен, что-то же должно питать кондиционер, печку и магнитолу. Все это — ради снижения расхода топлива на 10%.

NISSAN PIVO 3 CONCEPT

Так компания Nissan видит автомобиль ближайшего будущего. Хочешь наполнить таким "Пивом" свой гараж?

1. Это электрокар с моторами, расположенными в колесах (к 2020 году, по оценкам Международного энергетического агентства, в год будут продавать 7 млн электромашин).
2. Он умеет по Wi-Fi связываться с компьютерной системой автостоянки и сам ехать на свободное место, где так же самостоятельно подключается к зарядному устройству. Вызвать машину на улицу владелец может со своего смартфона.
3. Связь органов управления с механизмами только по проводам.
4. Вместо зеркал — камеры кругового обзора. Изображение с них выводится на боковые экраны.
5. Водитель сидит посередине. По бокам, чуть позади него — еще два места.



2014

- Вращать рулем без помощи человека во время парковки некоторые машины умеют уже сейчас — от тебя требуется только переключать передачи и нажимать на газ, но через пару лет и это будет не нужно. Audi научит машины заезжать в тесное парковочное место и выезжать оттуда без водителя внутри — человек лишь нажимает кнопку на брелоке. Зачем? А затем, что тебе больше не придется думать, как ты откроешь дверь, когда втиснешься на парковку.
- Камеры заднего вида становятся обязательным оборудованием легковушек в США, и традиция нежно обнимать кресло пассажира при движении назад уходит в прошлое.

2015

- Ford рассчитывает, что число пользователей Sync достигнет 13 млн, и все эти люди будут говорить с машинами.
- Для экономии топлива примерно в 6% "автоматы" зарядят большим количеством скоростей: сегодня норма — 6, но через несколько лет даже на гольф-класс будут ставить 8-ступенчатые АКПП.

2016

- Сейчас руль, педали и рычаг КПП связаны с двигателем, колесами и коробкой передач сложными механизмами, но в 2016 году Audi рассчитывает заменить их на провода. Провода легче и компактнее, ну а то, что органы управления в руках водителя будут больше похожи на джойстики в компьютерной игре, обещают замаскировать реалистичными реакциями. Степень реалистичности обсуждается: например, под вопросом, стоит ли имитировать вибрацию педали тормоза при срабатывании АБС.

2017

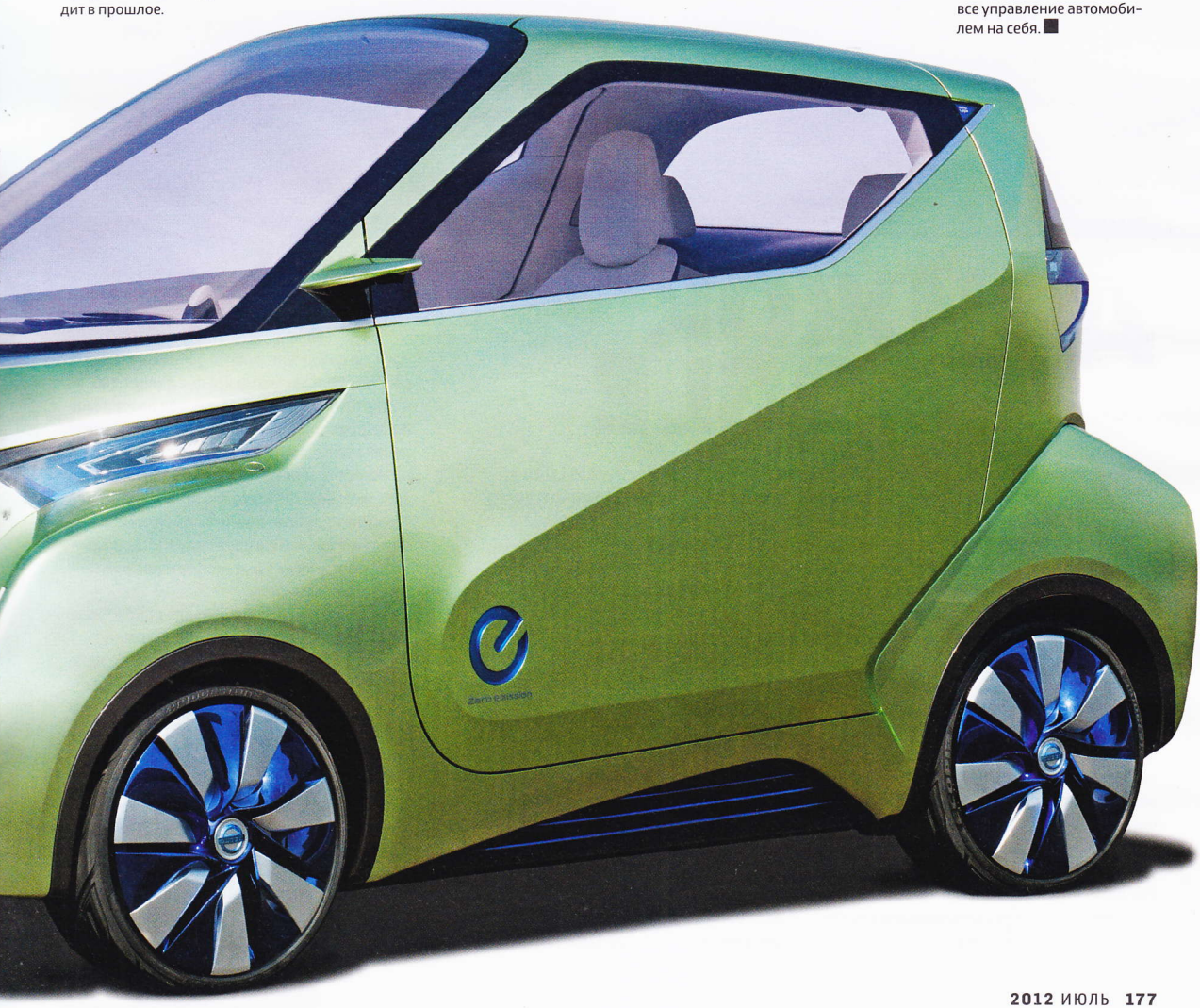
- Ожидается, что уже 25% новых машин станут выходить в интернет, а значит, постепенно можно будет запускать систему Wi-Fi-связи между ними, которая, например, предупредит, если к ближайшему перекрестку приближается автомобиль, не успевающий затормозить на красный.

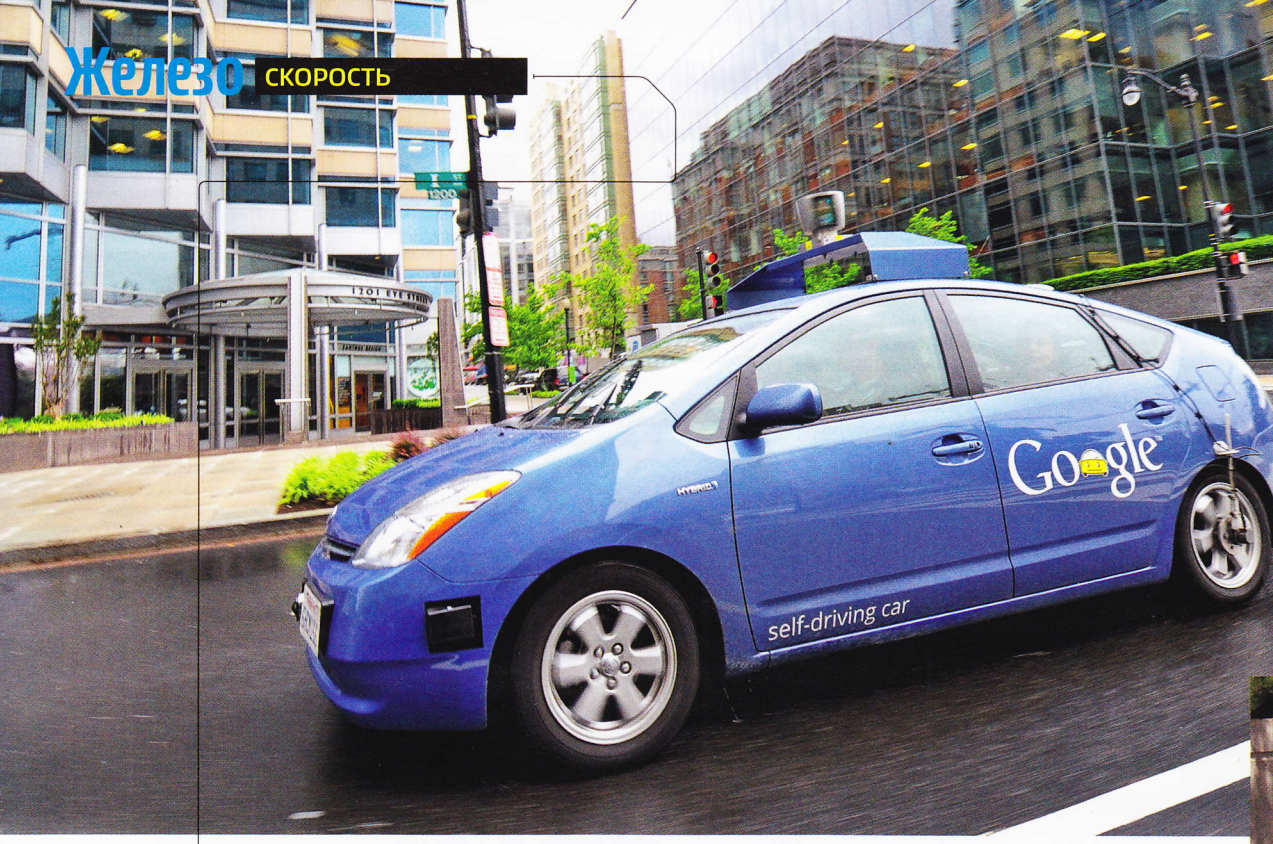
2018

- Автомобиль, как теща, начнет говорить тебе, если ты планируешь опасный маневр, не держишь дистанцию или не начинаешь тормозить, хотя едущие впереди уже останавливаются. В экстренном случае машина сама затормозит, предварительно натянув ремни безопасности. Сегодня это умеют машины премиум-класса, а завтра эти системы станут такой же нормой безопасности, как ESP и ABS.

2020

- В этом году, по мнению руководства GM, в продажу поступят первые машины с полным автопилотом. Полным не потому что толстым, а потому что он может взять все управление автомобилем на себя. ■





ДВИЖОК GOOGLE

Новость появилась еще в 2010 году: интернет-гигант создал машин-роботов, которые к тому моменту в тестах намотали около четверти млн км. 1 марта 2012 года автономные машины Google получили официальное разрешение выезжать на дороги общего пользования. Пока только в Неваде и только со специальными красными номерами, но, возможно, скоро этот красный сменится на зеленый свет для автороботов по всему миру.

О ТОМ, НАСКОЛЬКО СОЗДАТЕЛИ УВЕРЕНЫ в этих бесчеловечных машинах, говорит то, что одну из них тестировал слепой. Его глаза у модифицированной Toyota Prius заменяют: вращающийся лазерный радар на крыше, передающий компьютеру 3D-модель всего, что происходит в 60 м в любую сторону от автомобиля; камера на месте зеркала заднего вида, следящая за светофорами и движущимися объектами впереди; три датчика в переднем бампере плюс один в заднем, постоянно оценивающие дистанции до соседей по потоку.

Приборы частично дублируют друг друга, чтобы компьютер всегда мог просчитать траектории движения объектов со всех сторон и подстроиться под них. Дополнительный датчик в районе заднего левого колеса сверяет местонахождение машины с картой Google, чтобы не сбиться с маршрута.

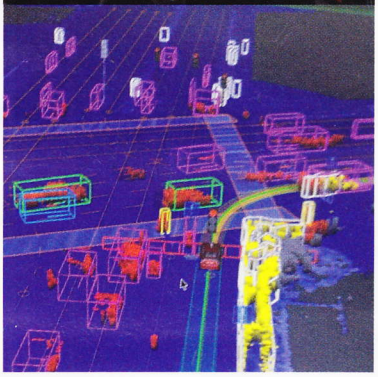
У этого Prius еще есть руль, но ему уже доверяют разгоняться до 120 км/ч в автономном режиме. Это в два раза быстрее скорости, на которой автопроизводители проводят краш-тесты, то есть гарантий, что человек выживет в ДТП при 120 км/ч, никто не дает, но создатели робота уверены — аварии не будет. Радар на крыше делает 900 оборотов в минуту, чтобы его 64 лазера могли зафиксировать все. Для успокоения человека в салоне стоит компьютер, на экране которого показано, как автопилот видит этот мир. Больше всего это похоже на зрение Терминатора или Хищника из одноименных фильмов: разноцветные силуэты пешеходов, велосипедистов и векторы направления их движения.

Разница в том, что в этот раз роботу Сара Коннор не нужна — ему люди своими непредсказуемыми действиями вообще только мешают. Чтобы система смогла их предвидеть, каждый из опытных образцов "гугломобиля" фиксирует все, что видит, пополняя общую базу данных.

Машина-автопилот не нервничает, не устает и даже не моргает. Уже сегодня она едет лучше многих живых водителей, и у нее на то есть причина: одна авария — и проект линчуют.

Впрочем, в одном ДТП автономный автомобиль уже поучаствовал — год назад у штаб-квартиры Google по его вине постра-

ФОТО: KEGLON-MEDIA, REUTERS



дало 5 машин, но разработчики уверяют, что это был тот редкий момент, когда управлял Prius человек — действительно, стоит нажать на педаль или повернуть руль, как автопилот отдает управление водителю.

Конечно, машина Google не единственная: автономные прототипы есть и у GM, и у Volkswagen, и у Mercedes, и у BMW. Существуют даже соревнования автомобилей-роботов DARPA Urban Challenge, но именно Google сегодня дальше всего продвинулся в экспериментах. Будут ли они производить свои машины? Пока эту тему не комментируют, но если одна компьютерная компания смогла вторгнуться на рынок мобильников и разом перевернуть его, то почему бы другой не сделать то же самое с рынком автомобилей? ■

ЕСЛИ ПОВЕЗЕТ

Есть мнение, что машины зря появились на свет раньше компьютеров. Случись наоборот, и этот опасный механизм никогда бы не доверили в руки человеку — только автопилоту. Что ж, если так, то в ближайшее время все встанет на свои места и автомобиль наконец оправдает свое греко-латинское имя — то есть "движущийся сам". Вот аргументы за и против.

ЗА Аварии в большинстве случаев происходят из-за человеческих ошибок, а не потому что в машине что-то сломалось. Выходит, человек — самое слабое звено в автомобиле и избавление от него — естественный путь эволюции.
ПРОТИВ Машина-робот полностью безопасна только в мире таких же машин-роботов. Как только она попадает в поток, где слева похмельный Вася на "Газели", а справа получившая на день рождения права Инга в MINI, о безаварийности можно забыть. Более того: живой человек скорее предугадает опасность, просто увидев в окно лицо соседа по потоку.

ЗА Дорожная полиция теряет смысл, если машинами управляют роботы. Теперь соблюдение правил — часть программы автопилота, который не в курсе, что на светофоре между "желтым" и "красным" есть еще "бледно-розовый", на который можно рискнуть проскочить.
ПРОТИВ Любая программа дает сбои. Куда жать, если у тебя на скорости 60 км/ч зависнет "автопилот" и на экране появится: "Устройство "тормоза" не обнаружено, попробуйте установить драйвер"?

ЗА У человека нет глаз на затылке, у машины-робота есть датчики по всему периметру, информация с которых поступает постоянно, а не только в тот момент, когда водитель посмотрит в зеркало.
ПРОТИВ "Системы, которые позволяют автомобилю самому вмешиваться в работу рулем, опасны. Например, иногда для безопасного объезда препятствия нужно в какой-то момент повернуть в его сторону, а такая машина будет мешать это сделать. В итоге авария, печаль, проблемы. Лучше учить управлению не машины, а людей. Электроника не заменит опыт", — уверен мастер спорта, неоднократный призер чемпионатов и Кубков России по авторалли, ведущий инструктор школы Jaguar Experience Егор Васильев.

ЗА Машины-роботы — спасение от пробок: зная маршруты друг друга, они могут собираться в "автопоезда", если им по пути, и на минимальной дистанции (каждый же знает, когда будет тормозить другой) ехать до места назначения. По мере движения "вагоны" могут отцепляться или подключаться к другим попутным "поездам". Ни тебе неоправданных перестроений, ни машин, занявших не свой ряд на поворот, — все строго по программе. Более того — не нужны светофоры: обмениваясь информацией, машины просто оптимизируют скорость так, чтобы проезжать перекрестки одновременно, не задевая друг друга.
ПРОТИВ Это как ходить за ручку в детском саду. Может, автопроизводители еще колготки на нас наденут?

ЗА Можно выпить с друзьями пива и совершенно легально уехать на своей машине, плевав на пресловутые промилле.
ПРОТИВ Машина-компьютер — игрушка программистов, а не гонщиков. А значит, прощай, вся романтика беспечных ездоков, и здравствуйте, вытянутые свитера системщиков.

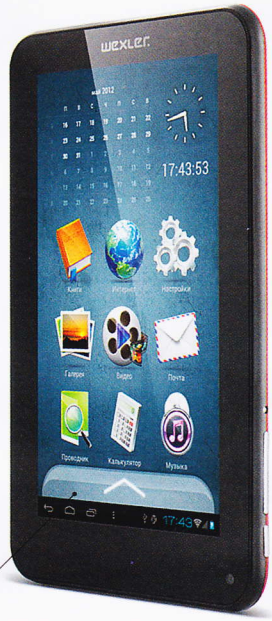
ЗА Машина с автопилотом экономичнее — она не будет со всей дури топать на газ и тормоз просто потому, что у нее плохое настроение из-за придурка-шефа или идиотки-любовницы. Помогут экономить топливо и уже упомянутые автоматические автопоезда — первым "вагоном" по возможности будет становиться автобус или грузовик, что поможет остальным ехать, преодолевая меньшее сопротивление воздуха.
ПРОТИВ Теперь ты — всегда пассажир и никогда водитель. Для многих из нас это как потерять одно яичко. Жизнь вроде продолжается, но чего-то мучительно не хватает.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Nescafé Dolce Gusto Genio

С этой кофемашиной от Krups и Nestlé сама фраза "Ты не умеешь готовить хороший кофе" уходит в прошлое, потому что все, что нужно уметь, — это нажимать на одну-единственную кнопку. В ответ Nescafé Dolce Gusto Genio наполнит чашку напитком по одному из 17 рецептов (какому именно, зависит от капсулы, которую ты предварительно вставишь в кофемашину). Если ты привык все держать под контролем и не хочешь до конца довериться технике, можешь покрутить скролл-колесико, отвечающее за количество воды в напитке, и получить более крепкий кофе, или наоборот. Правда, твоей подруге необязательно знать, что все так уж легко: просто разбуди ее вопросом, какой кофе она хочет: эспрессо декафенато или латте макиато ванилла? 5899 руб.

● *dolce-gusto.ru*



Wexler.Book T7008

Сам производитель называет этот девайс электронной книгой. Далеко же она ушла от своих бумажных собратьев! Кнiга от Wexler показывает не только буквы в практически любых текстовых форматах (ANSI, TXT, PDF, HTML, FB2, PDB, EPUB, DJVU, DOC), но еще и видео (WMV, RM, AVI, RMVB, 3GP, FLV, MP4, MPEG, MKV), фотографии (JPEG, BMP, GIF), а также может воспроизводить аудиофайлы (MP3, WMA, FLAC, AAC). Обрабатывать эту информацию готов двухъядерный процессор с частотой 1,5 ГГц. Ну а хранить — 8 Гб встроенной памяти. Пополнять "библиотеку" можно с флешек (есть порт USB) или из интернета — спасибо встроенному Wi-Fi. Кстати, 7-дюймовый экран у Wexler.Book T7008 сенсорный с поддержкой Multi-Touch. Операционная система — Android 4.0.3. 4999 руб.

● *wexler.ru*

Philips MCM1055

Стильная и недорогая музыкальная микросистема Philips MCM1055 разнообразием возможностей не шокирует, но она очень хорошо справляется со своим делом — проигрывает диски CD, CD-R/RW, MP3-CD и WMA-CD или музыку с подключенных через USB MP3-плееров. Приличный звук и стильная внешность без лишних наворотов. 3890 руб.

● *philips.ru*

Sony SLT-A37

Матрица 16,1 Мп, высокая чувствительность (ISO 100-16000), 15-точечная система автофокусировки с тремя крестовыми датчиками, возможность делать до 7 кадров в секунду и съемка HD-видео — перед тобой очень приятный попутчик в любом путешествии нынешнего лета. Эта камера позволит даже в автоматических режимах получать фотографии завидного качества: режим интеллектуальной съемки Superior Auto распознает множество ситуаций и объектов, корректируя экспозицию и другие параметры изображения за тебя. Причем результаты корректировки можно просматривать в реальном времени, как в видоискателе, так и на ЖК-дисплее (2,7"), который можно наклонять, чтобы изображение на нем было видно, даже когда снимаешь с вытянутых рук. 20 900 руб.

● *sony.ru*

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКИ

Пока на дорогах Невады обживаются машины с автопилотом, на наших колдобинах самая свежая новость — электромобили. Протестировать Mitsubishi i-MiEV мы поручили Алексею Зимину, который живет в деревне и давно мечтает о личной электричке. Зимин узнал, что происходит с электромобилем при -25 °С, где его заряжать, как рассчитывается транспортный налог и почему из i-MiEV иногда выходит черепаха.

Электромобиль для России — явление не новое. Еще в 1899 году по дорогам Петербурга тихонько поташнивал работавший от аккумулятора агрегат инженера Ипполита Романова с максимальной скоростью 40 км/ч, запасом хода 60 км и даже режимом рекуперации (энергия торможения заряжала батареи).

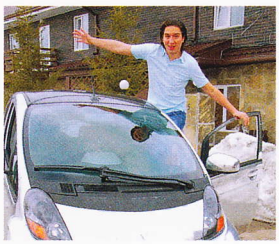
Убил идею набиравший популярность двигатель внутреннего сгорания, в котором человечество бросилось сжигать природные ресурсы. Электромобили же на сто с лишним лет так и застряли в ранге перспективных разработок.

У Mitsubishi, например, путь от первого опытного образца до серийной машины занял 40 лет — только в 2011 i-MiEV (Mitsubishi innovative Electric Vehicle, или "инновационный электромобиль "Митсубиси") появился в салонах дилеров.

Отрицательный заряд

Мое знакомство с i-MiEV проходило при 25-градусном морозе, причем в машине было всего градусов на пять теплее (печка явно не справлялась), поэтому я стал ерзать на сиденье, чтобы хоть как-то согреться.

При каждом движении я упирался то коленкой в руль, то головой в потолок, то локтем в торпедо. Значение фразы "Big in Japan" приобрело вполне конкретный смысл — при росте 187 см я чувствовал себя Валуевым.



Приборная панель i-MiEV создает впечатление, будто дизайнерам забыли сказать, что машина суперсовременная и инновационная. В Mitsubishi оправдываются тем, что машина должна быть проста и остра, как самурайский меч. Интересно, что простого в тумблере подогрева сидений, спрятанном под руль, или рычаге открывания капота, загнанном под бардачок?

Во время первой поездки на i-MiEV я удивлялся не столько его электротяге, сколько странностям: сенсорный экран бликует, и приходится постоянно наклоняться вправо, чтобы разглядеть время или частоту радиостанции; при включении обогрева заднего стекла почему-то запотевает лобовое; моргнуть дальним светом нельзя; а если убрать ногу с педали акселератора, машина моментально теряет скорость и практически останавливается.

Впрочем, на морозе она вообще все время угрожает остановкой. В пресс-релизе заявлено, что батареи хватает на 160 км спокойной езды — то есть не более 60–80 км/ч и без "кик-даунов". Именно так я проехал не более 20 км — и истратил половину энергии.

Как мне объяснили специалисты "Рольф", на морозе ход химической реакции в аккумуляторе замедляется, что выражается в более низком напряжении, которое он способен отдать.

Переменный ток

Заправок для электромобилей в Москве две, причем одна находится на закрытой территории бизнес-центра. Я заряжал i-MiEV во внутреннем дворе здания редакции, поочередно оставляя без света грузчиков, охранников и водителей, из каморок которых можно было протянуть удлинитель. Через полтора часа мытарств я все же нашел место, где не выбивало пробки при подключении инновационного авто, и оккупировал его на 10 часов, необходимые для зарядки на морозе.

От работы до дома мне ехать 50 км. Когда я сел вечером в полную казенного электричества машину, на индикаторе запаса хода горели цифры 104. Так это я туда-обратно без подзарядки могу смотаться! — обрадовался я и через минуту сильно удивился, когда 104 превратились в 68, еще через десять минут — в 40 км. Когда мне оставалось до дома километров двадцать, значения начали обратный отсчет со скоростью секундомера на бомбе.

Домой я приехал, стуча зубами, смотря в затянутое инеем стекло и кое-как держась окаменевшими пальцами за ледяной руль (чтобы дотянуть до розетки, я отключил печку, магнитолу и подогрев сиденья).

Как мне объяснили разработчики, i-MiEV не предназначен для загородных путешествий. А в мегаполисе человек, по их подсчетам, в день проезжает не более 60 км.

Пошаговое напряжение

Утром я снова ехал в холодной машине, не разгоняясь больше 80 км/ч, но без толку.

Через 25 км i-MiEV начал терять сознание. Индикатор заряда моргал. Стремительно иссякал запас хода: 10, 9, 8... Машина боролась за жизнь. Я боролся с холодом с помощью шапки и перчаток. Через 10 км погасли все приборы. Но еще через пять, будто красный глаз у поверженного Терминатора, на приборной панели загорелась пиктограмма черепахи (контролируемое снижение мощности электродвигателя). Я понял, что i-MiEV пока не собирается говорить мне hasta la vista, и мы все же доковыляли до редакции.

К сожалению, через четыре дня тот аккумулятор, который отвечает за старт, просто сгорел. В итоге мой экологичный i-MiEV уехал на чадящем эвакуаторе, и второй раз я встретился с ним уже весной.

Положительный заряд

При +15 °С i-MiEV ожил: машина заряжалась за 4 часа, а запаса энергии хватало не только на путь от дома до работы, но и на обратную дорогу. Она шустро маневрировала в потоке, прекрасно летела по трассе (при заявленной максимальной скорости в 130 км/ч я смог разогнаться до 135 км/ч секунд за 20), без проблем пролетала очистившиеся ото льда лежачие полицейские любой высоты, великолепно входила в повороты, демонстрируя невероятную устойчивость, к тому же оказалось, что в режиме Comfort с минимальной степенью рекуперации она уже не встает как вкопанная, если отпустить педаль газа. А какой низкий налог: 64 л/с х 7 руб. = 448 руб. в год! К слову, электричества в месяц i-MiEV съедает максимум на 1100–1200 руб.

Бензин, уходи!

Пока i-MiEV, конечно, не рассчитан на обычных обывателей, но такая же ситуация была и с первыми мобильными телефонами. Сначала они стоили кучу денег, были размером с кирпич, быстро разряжались и сеть ловили кое-как. Но с чего-то надо начинать.

Сейчас мобильник есть у каждого, они могут работать без подзарядки несколько дней, покрытие есть в каждом уезде, и это уже никого не удивляет. В i-MiEV есть что-то, что заставляет надеяться на успешное развитие рынка электрокаров. Недаром в России уже продан 71 экземпляр этого чуда. ■

ЦЕНОВОЙ МЕХАНИЗМ

Mitsubishi i-MiEV стоит 1 799 тыс. руб. Вот как оправдываются производители.

70% себестоимости электромобиля — производство и установка литий-ионной батареи и электродвигателя, в котором используется редкоземельный металл ниодим — сверхмощный магнит.

Ввозная пошлина на автомобиль — 20% (кстати, провести i-MiEV через границу как электроприбор не получится, только как обычный автомобиль, разве что в графе "Объем двигателя" будет указано "0").

НДС — 18%.

НЕМЕЦКАЯ ФОРМУЛА

Porsche — машина, управление которой роботу мы не отдадим ни за что. А вот пустить за руль красивую женщину — это пожалуйста. Перед тобой рассказ Маргариты Тыриной о ее знакомстве с новым Boxster.

Давай сразу начнем с технических данных. В конце концов, это машина немецкая, и в ее разработке столько внимания уделяли расчетам, что несколько цифр нужно поставить, хотя бы из уважения к мужчинам из лабораторий Porsche. Они несколько лет ломали голову над формулой нового Boxster, который, конечно, должен был стать лучше предшественника.

В итоге в формуле больше плюсов (+32 мм к длине кузова, +60 мм к колесной базе, +40 мм к передней колее и +18 — к задней), но есть и несколько минусов, главный из которых — это -13 мм в дорожном просвете (теперь клиренс — всего 120 мм).

Для нашей страны это действительно минус — и без того невысокий Boxster теперь и вовсе стелется по асфальту. Но, с другой стороны, если ты хочешь Porsche, но думаешь о дырах в асфальте — бери Cayenne. Boxster же машина для другого. А вот для кого — это вопрос.

Еще недавно ответ был очевиден — покупали младший Porsche те, кому не хватило на старшие, но в новом поколении Boxster компромиссов поубавилось (и это не только мое мнение — на случай, если ты не привык слушать женщин, когда речь заходит о машинах). Собственно, есть даже сухие факты — половина деталей в Boxster теперь те же, что и в 911.

Результат сказался на том, как он едет, — новый Boxster на трассе Нюрбургринг финишировал на 12 секунд раньше прошлого, пройдя дистанцию за 7,58 минуты.

В номере, где столько статей об автомобилях будущего, могу сразу сказать, что и в этой машине человек проигрывает автоматике: в разгоне до 100 км/ч автомобиль с "механикой" уступает такому же с 7-ступенчатым "автоматом" 0,1 секунды.

Мне по гоночной трассе поездить не довелось — больше по серпантинам. Но могу сказать, что даже на гражданских дорогах Boxster поражает.

Казалось бы, задний привод, куча мощи и пугающие обрывы то справа, то слева от края дороги должны призывать к медленной езде, но Boxster едет так цепко, что сбрасывать скорость не хочется. Может, дело в более жестком кузове (он на 40% жестче, чем был), может, в среднемоторной компоновке, но поездка по извилистой дороге длиной в несколько часов превратилась в сплошной праздник. Даже удивительно, что автомобиль вообще можно так четко чувствовать, причем долгого привыкания не требуется: минут 10 за рулем — и полный контакт налажен.

Конечно, стоит такая машина немало — от 2 955 552 руб. (за 265-сильный 2,7, а ведь есть еще 315-сильный 3,4!), но у меня есть для вас еще один аргумент в пользу такой покупки. На меня как на женщину вид, звук, даже запах кожи салона этой машины действуют гипнотизирующе. Думаю, многие девушки согласятся — отказаться от поездки в Boxster будет сложно. Ну, а минус — это разве что слишком толстые передние стойки, которые в поворотах, столь любимых этой машиной, закрывают приличную часть обзора. В остальном все на уровне, даже объем багажников, которых тут два: передний на 130 л и задний — на 150. ■

СКАЧАЙ Men'sHealth НА СВОЙ iPAD

И он оживет в твоих руках

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ НОМЕРА ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- Бэкстейдж-съемки и мастер-классы на видео
- Озвученные материалы и музыку
- 3D-модели, которые можно изучить со всех сторон
- Удобную навигацию
- Интерактивные тесты
- Возможность в деталях рассмотреть вещи из рубрики Guide to Style

Men's Health

Доступно в App Store

ПОДПИШИСЬ НА iPAD-ВЕРСИЮ МН

ПЛАТИ ЗА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ НА 40% МЕНЬШЕ*!

$6.99	$12.99	$20.99
3 МЕСЯЦА	6 МЕСЯЦЕВ	12 МЕСЯЦЕВ

Подробную информацию ты найдешь на сайте http://ipad.mhealth.ru

* ПРИ ПОДПИСКЕ НА 12 МЕСЯЦЕВ.

ЧЕКАННЫЙ ШАГ

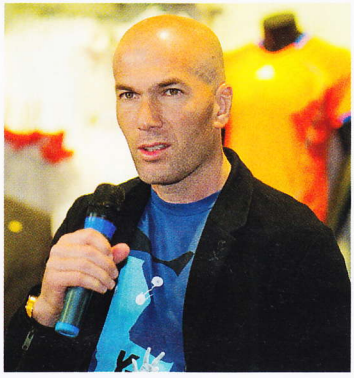
В апреле, 27-го, в "Марриотт Гранд Отель" презентовали зимнюю коллекцию итальянского обувного бренда Baldinini. Занятные формы ботинок с "надломленной" линией каблука, бронза и металл в отделке, перфорированная кожа с контрастной строчкой, гофрированные "байкерские" сапоги, тиснение под кожу питона или буйство красок — такую обувь запомнят надолго.

ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО

В середине весны в Гостином Дворе состоялась очередная Volvo-Неделя Моды в Москве. Кроме показа коллекций лучших российских дизайнеров, на подиуме был впервые в России представлен концепт-кар Volvo Concept You. На глазах у публики в формате видеоинсталляции показали эволюцию машины. Затем компания Volvo Car Russia продемонстрировала, как будут развиваться большие седаны Volvo в будущем: Concept You сочетает в себе сглаженные формы кузова и салона купе, предлагает водителю полный контроль над автомобилем благодаря интуитивно понятной системе Smart Pad.

ВТОРЫЕ В КОСМОСЕ

Доподлинно известно, что первыми наручными часами, отправившимися в космос, стал хронограф Breitling Navitimer. Случилось это 24 мая 1962 года, когда американцы вывели на орбиту свой корабль "Аврора 7". В этом году исполняется полвека с того знаменательного события, и Breitling в память о нем создали в своих мастерских новый Navitimer Cosmonaute. В этой серии — 1962 экземпляра.

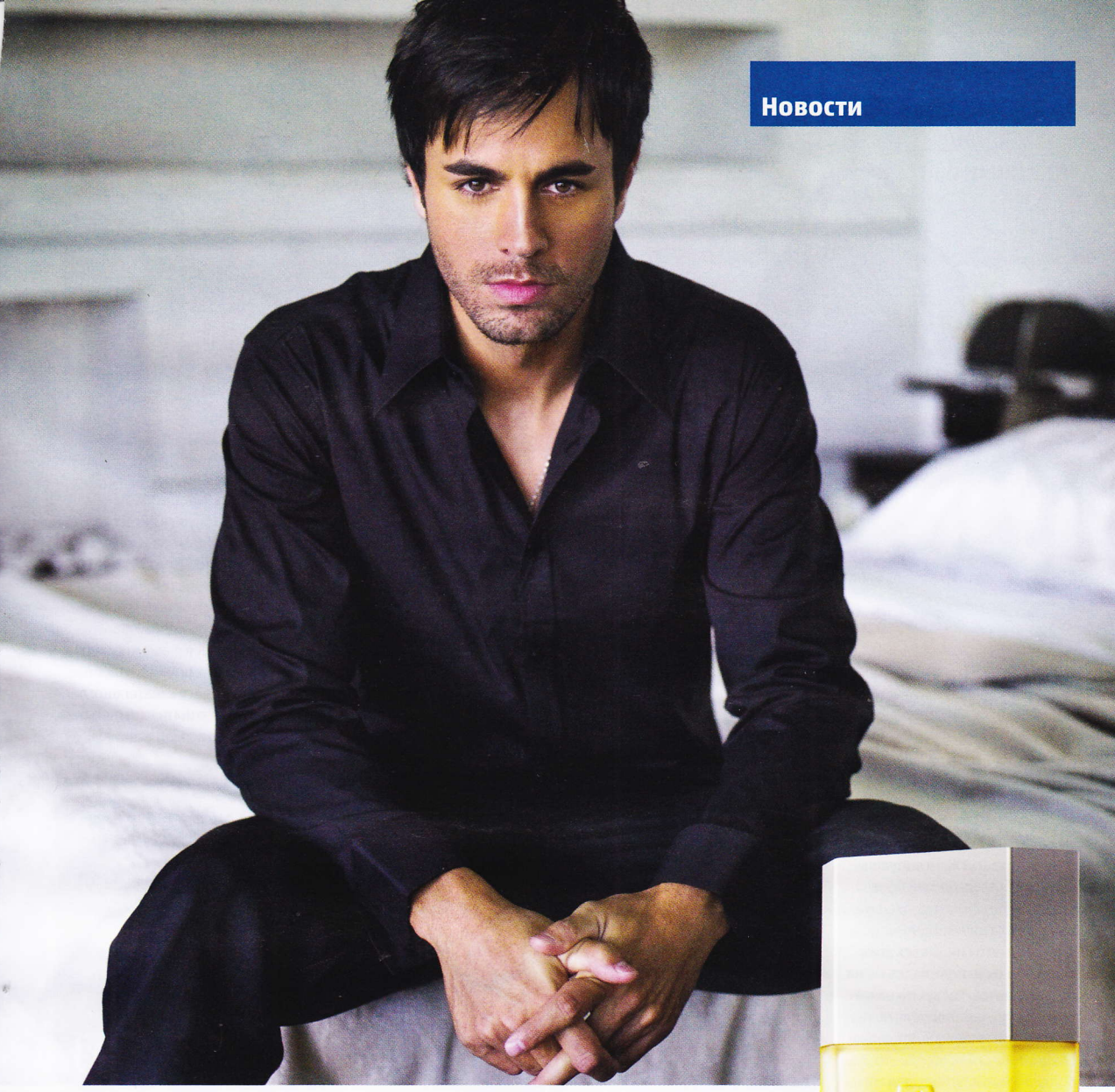


СТАРТ ДАН

7 апреля легенда мирового футбола, чемпион мира 1998 года и Европы 2000 года, обладатель двух "Золотых мячей", спортивный директор клуба "Реал Мадрид" Зинедин Зидан открыл в Москве первый в России бренд-центр adidas и дал старт выходу марки Y-3 на российский рынок. Мероприятие прошло под крышей ТЦ "Европейский", на 3-м этаже которого и расположился новый бренд-центр adidas.

ТО, ЧТО НАДО

Главный плюс лета — можно высвободить ноги из носков, натянуть легкие слиперы, сандалии или эспадрильи и, широко шагая, гулять по набережным и паркам. Главный минус лета — не всегда жаркие дни подразумевают безделье и отпуск, приходится еще работать, носить формальную одежду и — что ужаснее — формальную обувь. На помощь приходит TJ Collection: летние модели этой марки выполняются без лишних швов и подкладки, у них облегченные подошвы, уменьшающие вес ботинка и давление на стопу, и вентилируемые стельки. Легкая, дышащая обувь — что еще нужно твоим ногам летом?



БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

Аромат Azzaro Pour Homme был создан еще в 1978 году и быстро взобрался на вершину славы благодаря моде того времени на интенсивные и чувственные парфюмы. Чтобы армия поклонников не редела со временем, в 2009 году под знамена Azzaro был призван сертифицированный мачо — хулиганистый сердцеед Энрике Иглесиас. Желающих повторить его не столько музыкальную, сколько донжуанскую карьеру — миллионы, так что ряды почитателей этого остро-маскулинного парфюма тут же основательно пополнились. Теперь же предприимчивые парфюмеры решили зайти с другого фланга и покорить мир своим новым высокоточным оружием — новинкой Azzaro Pour Homme L'Eau. Цитрусово-фужерная композиция, придуманная Мишелем Жирардом из швейцарской компании Givaudan, сражает наповал сочетанием энергии, чувственности и мужественности. Запаковали его во флакон из матового стекла с серебристой крышкой, а презентовать человечеству поручили все тому же живчику Энрике. Примеришь на себя?

СВОЯ НОША

Итальянские дизайнеры марки Fabi Чинция Фаби и Франческо д'Аутилио, создающие обувь и аксессуары, делились секретом создания своих совместных творений прямо на показе коллекции осень-зима 2012-2013. Происходило все это в апреле, в "Марриотт Гранд Отеле" в Москве. Мы чужих тайн не раскрываем, но часто вещи могут рассказать о людях гораздо больше, чем люди о вещах. Поэтому мы кратко. Если кто-то заметит у тебя дорожную сумку Fabi, будь уверен, все поймут, что дома тебя не удержать, ты мотаешься по свету и ноша твоя легка и приятна — несмотря на то, что в этом вместительном бауле привезти домой можно много всякой всячины.

ОТЖАТЬ КАК НАДО

Ты регулярно ходишь в зал? Жмешь штангу? Жонглируешь гирями? Тянешь блоки? Обкатал каждую из фитнес-машин в клубе? Это круто, но у нас есть опасения, что мощь всех этих снарядов ты используешь не на сто процентов. Раскрыть их потенциал по-настоящему помогли известные международные специалисты Дэн МакДонох, Кен Болдуин и Дэвид Лиф, дав мастер-классы на преконвенции Performance Functional Training, прошедшей в рамках 18-го Международного Фестиваля физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни!" с 25 по 28 апреля в СК "Олимпийский". Итоги и полный отчет по самому масштабному событию России и Восточной Европы в области фитнеса смотри на сайте www.fitness-convention.ru

ГЛАВНОЕ — СОБРАТЬСЯ

Лицом нового аромата Boss Bottled.Sport стал гонщик Дженсон Баттон. Спортивная мудрость гласит: при хорошей технике побеждает выносливость, при хорошей выносливости побеждает техника, а при хорошей технике и выносливости побеждает воля. А воля к победе — это не что иное, как правильный настрой. Именно об этом рассуждает британский пилот "Формулы-1" Дженсон Баттон, рассказывая о новом спортивном аромате и том, что его с ним связывает. Прийти к победе без уверенности нельзя никак, а как раз такие бодрые ароматы помогают внутренне собраться и добиться заветного первого места в любом деле. "В F1 полно талантливых гонщиков, каждый опытен и хорошо подготовлен, так что решающую роль играет эта мысленная подготовка", — говорит Баттон. В свою очередь создатели аромата сами вдохновлялись победами Баттона. Сплав лаванды, кармадона и альдегида дают тот самый заряжающий аромат, от которого начинаешь верить, что сам сделан из стали, а цитрус обостряет инстинкты. И уж если и чемпион F1 подпитывается энергией, вдыхая новый Boss Bottled.Sport, то тебе он тоже поможет чаще добираться первым до финиша. Ну, или хотя бы до работы.

К НОВЫМ ВЕРШИНАМ

Одно дело утверждать: "Наш крем защищает кожу", и совсем другое — испытать его в условиях, где коже точно не поздоровится, и потом уже смотреть на результат. Марка Nivea for Men как раз из тех, кто уверен в своих силах, иначе как объяснить их безжалостные эксперименты над людьми, вернее, журналистами? То загонит нас в пески Иорданской пустыни и заставит чуть ли не топором бриться с их пеной для бритья при температуре +40° С, а вот на этот раз забросила нас группой в горы. Место действия: подножие горы Монблан (пиковая высота 4810 м), горнолыжный курорт Куршевель. Как известно, уже на 2000 м над уровнем моря влажность воздуха в два раза меньше нормы, на больших высотах воздух становится практически сухим. Естественно, усиливается потеря жидкости организмом и невыносимо сушится кожа. К тому же и уровень солнечной радиации выше (прибавляет по 10% каждые 1000 м). И что же? Средства для и после бритья для чувствительной кожи не позволили нашим лицам превратиться в печеные яблоки. Обновленная гамма гелей для душа, дающая ощущение свежести надолго, даже если ты активно занимаешься спортом, доказала свою эффективность при многочисленных спусках на лыжах. Но что можем сказать, марка Nivea for Men и рискует, и выигрывает.

БОЛЬШИЕ ГОНКИ

Отличная новость от бренда Tissot: Владимир Леонов, друг марки, стал лучшим российским пилотом, выступающим на мотоцикле Yamaha, и сейчас занимает пятую строчку в рейтинге класса "Суперспорт" чемпионата мира World Superbike. Уже в третьей гонке этого чемпионата сезона-2012 Леонов поднялся на подиум. Желаем ему удачи и в будущем.

ОХ УЖ ЭТИ YETI

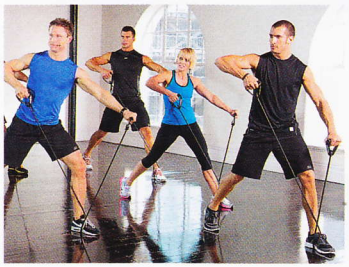
Молодежь любит все яркое и нестандартное, уверены спецы в Skoda Auto Россия, и потому в конце апреля начали принимать заказы на специальную версию Skoda Yeti с дизайн-пакетом Avenue Style. Теперь в машине сиденья с новой обивкой из ткани, литые диски серебристого или антрацитового цветов, широкие шины 17 радиуса, декоративные вставки в порогах дверей с логотипом Style, тканевые коврики, пластиковые расширители колесных арок и задний парктроник. Тянет все это бодрый двигатель 1,2 TSI (105 л.с.) в паре с 6-ступенчатой механической или 7-ступенчатой автоматической коробкой переключения передач DSG.

TAG ДЕРЖАТЬ!

О секундах свысока теперь уж не подумаешь. А если где и существует такой самовлюбленный юнец, можешь показать ему новое достижение TAG Heuer — их новаторский хронограф Микрогирдер. С его помощью можно учитывать каждую 0,0005 секунды. Для достижения такой небывалой точности пришлось заново изобрести часовой механизм. В новой системе регулировки используется линейный осциллятор, благодаря которому на часы не действует сила гравитации. Эврика!

НА БАЛАНСЕ

Компания New Balance представила обновленную 890-ю серию беговых кроссовок. Хорошая внутренняя эргономика, легкий вес и явно улучшенная амортизация по всей площади подошвы ощущается во всем диапазоне скоростей бега. Да и тем, кто не любит носиться по паркам, модель прекрасно подойдет как обувь на каждый день. К слову, комфорт стопы гарантирован даже при ношении 890-й без носка — что летом предельно важно.



ДВЕ НОВЕНЬКИЕ

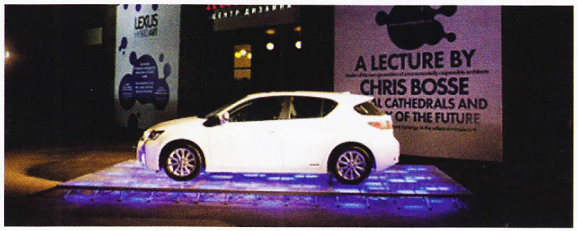
Фитнес-индустрия переживает не самые простые времена. Казалось бы, все уже придумано, все упражнения изучены и самые эффективные тренировки созданы. Но сети фитнес-клубов World Class и "ФизКульт" не дадут умереть со скуки на приевшихся групповых занятиях. Встречаем две новые фитнес-программы — SH'BAM и CXWORX от мирового лидера в области разработки групповых программ LesMills.

SH'BAM — танцевальная тренировка под миксы из популярных хитов мировых чартов, старой доброй классики и латины (400 калл за 45 минут).

CXWORX — занятия для укрепления прямых и косых мышц брюшного пресса, ягодиц, мышц спины. Это самая короткая программа в арсенале Les Mills (250 калл за 30 минут).

ИГРА В ГОРОДА

Любишь учиться всегда и везде? Тогда рекомендуем тебе крутую видеолекцию новатора современной архитектуры Криса Босса "Как построить город будущего", прошедшую в рамках проекта LEXUS HYBRID ART в центре дизайна ARTPLAY. Мероприятие посетили 600 человек (больше в аудиторию не влезло), а онлайн-трансляцию посмотрели уже более 15 тыс. Видеозапись ищи на сайте www.LexusHybridArt.ru



О СПОРТ!

Каролина Эррера-младшая, названная в честь своей выдающейся матери, фэшн-дизайнера Каролины Эрреры, представила свой новый аромат CH Men Sport. А если на рынок спортивных ароматов вышла изобретательница знаменитого парфюма "212" (административный телефонный код Манхэттена), ставшего классикой почти сразу после выхода в 1997 году, то это кое-что значит. Нам, как адептам активного образа жизни, исключительно приятно заметить, что хороших ароматов с приставкой Sport все больше и, быть может, в какой-то мере они даже вытесняют все прочие. Легкие и воздушные, они привносят в наши тяжелые будни бодрость и, что важнее, приятный запах в фитнес-клубы. В данном конкретном случае — бергамота, грейпфрута и пряного шалфея. Сама создательница рассказывает, что вдохновлялась образом жизни типичного представителя восточного побережья США. А там, как мы знаем, в чести теннис, прогулки на яхтах и прочие правильные вещи. И знай — если яхты у тебя пока нет, а теннис не входит в число твоих любимых развлечений, это не повод отказывать себе в покупке Carolina Herrera CH Men Sport. Красные стежки и лента, украшающие флакон, — отличительный знак Carolina Herrera.

Где что купить

Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 8 (495) 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 620-3216; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 8 (495) 543-9702; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1907; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 8 (495) 961-3473; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: 8 (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: 8 (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: 8 (843) 513-0706

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 8 (495) 252-0743

Borsalino "Крокус Сити Молл", т.: 8 (495) 727-4160; м-н St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, д. 48

BOSS Green ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 788-4343; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Calvin Klein Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 980-6595; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 8 (495) 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 980-9105; СПб, ул. Льва Толстого, 1/3, т.: 8 (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: 8 (812) 449-3907; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 8 (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 8 (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 8 (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 8 (495) 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 725-5902

Carnaby "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 8 (495) 737-8511; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: 8 (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: 8 (812) 232-63-61; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 94, т.: 8 (8632) 40-69-11; www.carnaby.ru

Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 8 (495) 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: 8 (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: 8 (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: 8 (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: 8 (383) 328-0814

Desigual МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д.1; т.: 8 (495) 783-53-10; ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., д. 30, литера А, т.: 8 (812) 385-9347

Dsquared2 "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: 8 (499) 779-4944

Energie ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 8 (495) 229-2664; "Метрополис", т.: 8 (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: 8-383-328-0720

Fabi ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 8 (495) 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: 8 (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: 8 (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: 8 (843) 513-0706

Frankie Morello сеть м-нов "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А; www.xo-man.ru

Gant Москва, ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., д. 27, стр. 1А, т.: 8 (499) 252-7292; ТД "ГУМ", Красная пл., д.3, 2 этаж, т.: 8 (495) 777-2392; СТЦ "МЕГА Теплый Стан"; Калужское ш., 21 км, 8 (495) 730-2433; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, д.60А; 8 (495) 580-7148; ТЦ "Капитолий Севастопольский", Севастопольский пр-т., д.11Е, т.: 8 (495) 641-2473; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, д.6; т.: 8 (495) 258-4017; ТРК "Щука"; ул. Щукинская, д. 42, т.: 8 (495) 786-8257; Галереи "Времена Года", Кутузовский пр., д. 48; т.: 8 (495) 662-829; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, т.: 8 (495) 258-5442; Спб, Большой пр-т П.С., д. 80, 8 (812) 233-2214, 8 (812) 336-2868; ТЦ "Капитолий Удельный Парк", Коломяжский пр-т., д. 19, к. 2, т.: 8 (812) 703-4095, ТРК "Атлантик-Сити", ул. Савушкина, д. 126, 8 (812) 334-2533; СТЦ "МЕГА Парнас", Ленинградская область, Всеволожский р-н, п. Бугры, 8 (812) 448-1189

Gianfranco Ferre "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: 8 (499) 779-4944

Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

H&M МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: 8 (495) 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 8 (495) 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: 8 (812) 448-1216

Ice Iceberg ГУМ, Красная пл., 3

John Richmond сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

Kenzo (плавки) сеть м-нов "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А; www.xo-man.ru

Kenzo ГУМ, Красная пл., 3

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8339

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Футболка **Uniqlo**
Рубашка **Gant**
Кепка **Next**
Очки **Gianfranco Ferre**

Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-2392; ТЦ "Галерея Актер", Тверская ул., 16/2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Mascotte www.mascotte.ru

Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 8 (495) 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: 8 (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: 8 (812) 449-3902

Next МЕГА Теплый Стан, Московская область, Ленинский район, Калужское шоссе, 21 км; МЕГА-Белая Дача, Московская область, Люберецкий район, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 4; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, д. 2; ТК "Молл Гэллери", Сигнальный проезд, д. 17; ТРЦ "Метрополис", Москва, м. Войковская, Ленинградское ш., 16а; ТРК "Атриум", ул. Земляной вал, 33; СПб, ТРК "Гранд Каньон", Проспект Энгельса, д.154; МЕГА Дыбенко, Ленинградский район, Мурманское шоссе, 12-й км; МЕГА Парнас, Ленинградская область, Всеволожский район, Бугровская волость, Корабельский Блок; ТРК "Радуга", Проспект Космонавтов, д. 14; ТРЦ Galeria, Лиговский пр-т, 26-38; ТК "Невский центр", Невский пр-т, д. 114

O'Neill сеть м-нов "Спортмастер": 8 (495) 777-7771; www.sportmaster.ru

Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 78 (495) 27-1520; Столешников пер., 13, т.: 8 (495) 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: 8 (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: 8 (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: 8 (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

River Island "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 225-7490

Rockport ул. Щукинская, 42, т.: (495) 258-07-02; Дмитровское ш., 163а, т.: (495) 988-54-33; ул. Вавилова, 3, вл. 3, т.: (495) 234-41-96

Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2

Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: (495) 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: (495) 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300

Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-8103, 8 (495) 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 8 (495) 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 8 (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 8 (495) 926-1535

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 961-1149; м-н St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, д. 48

СВОИМИ СЛОВАМИ

Фича, кул, ахтунг — русский язык впитывает в себя иностранные слова, как губка. Но, оказывается, мы тоже экспортируем буквы за границу. Читай ниже, какие русские слова вошли в иностранные языки.

Английский язык

Apparatchik — удобное русское слово, чтобы заклеймить функционера крупной политической партии.

Babushka — либо пожилая женщина, либо головной платок, сложенный по диагонали и завязанный под подбородком.

Chernozem — богатая гумусом почва. Кроме чернозема, в английский язык с легкой руки российских почвоведов вошли термины serozem и podzol.

Dacha — как и в России, это загородный дом, в который приезжают на выходные. Но в англоязычных странах dacha, как правило, бывает только у богатых людей, и они не выращивают на ней огурцы и картошку.

Troika — группа из 3 человек, руководящих коммерческой компанией или правительственной организацией.

Tzar, czar — сленговое определение чиновника, возглавляющего какое-нибудь правительственное ведомство, например, в администрации президента США.

Немецкий язык

Das Mammut — мамонт. В русский язык это слово попало благодаря народу манси, который постоянно выкапывал у себя на родине бивни доисторических слонов, а из русского — во многие иностранные, например, в немецкий.

Der Samisdat — самиздат, в Германии это слово помнят со времен Берлинской стены.

Der Scheltopusik — желтопузик, ящерица без ног.

Der Ukas — указ. Так в немецких компаниях и госучреждениях называют письменные распоряжения начальства.

Die Uschanka — в Германии ушанку помнят, в первую очередь, как зимний головной убор советских солдат.

Der Zobel ("дер цобел") — "соболь". Это слово в Германию привезли немецкие купцы в XI веке.

Французский язык

Le borchtch ("ле борктч") — в Париже хватает ресторанов русской кухни, и французы любят иногда закусить стопочку ледяной водки славянским свекольным супом с мясом.

La icone ("ля икон") — "икона". Во Франции первыми это слово начали использовать искусствоведы в середине XIX века. Сейчас у французов "иконка", как и у нас, — значок на рабочем столе компьютера.

Le moujik ("ле мужик") — неопрятный, плохо одетый мужчина с бородой-мочалкой.

Греческий язык

γιαφκα ("яфка") — явка. В новейшей истории Греции хватало конфликтов, и грекам пригодилось любимое слово русских революционеров.

Иврит

הקדוב ("будка") — будка. А также любой вагончик, хозблок.

הקשוטרק ("картошкес") — картошка, как правило, печеная.

הרוטלח ("халтура") — халтура. Как в значении "подработка", так и в значении "плохо выполненная работа".

קי'צפו'צ ("чупчик") — на иврите это не чуб, а любая мелкая вещь.

Арабский язык

روامسلا ("ас-самовар") — самовар. На Ближнем Востоке кочевники до сих пор любят попить чай из русской классики.

Фарси

راکتسا ("истакан") — стакан.

Японский язык

イクラ ("икура") — икра. Имеются в виду яйца рыб лососевых пород. Слово, которым японцы называют икру осетровых, досталось им от англичан.

シューバ ("сюуба") — шуба. Еще есть "хансюуба" — полушубок.

ペチカ ("петика") — печка. Это русское слово обозначает в японском языке тепло, как в прямом, так и в переносном смысле. Например, душевное тепло.

Китайский язык

瓦贡 ("уагонг") — вагон. Это слово употребляют жители пограничной с Россией Маньчжурии.

皮贾克 ("пиджакхе") — пиджак. Попавшая в русский язык из английского верхняя часть классического костюма затем перешла к китайцам.

*Хочу знать.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

www.giorgioarmanibeauty.com

Реклама.